„ Surprinde esențialul din ceea ce orice părinte trebuie să știe.
— *JESPER JUUL*

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

HEDVIG MONTGOMERY

2–6 ani

Șapte pași simpli pentru a reuși în educarea copiilor în vremea fanteziei

A treia parte din seria Parentingul magic

Anii de grădiniță

TREI

„ Surprinde esențialul din ceea ce orice părinte trebuie să știe.
— *JESPER JUUL*

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

HEDVIG MONTGOMERY

2–6 ani

Șapte pași simpli
pentru a reuși în educarea copiilor în vremea fanteziei

A treia parte din seria *Parentingul magic*

Anii de grădiniță

TREI

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Victor Popescu

ILUSTRAȚII ȘI DESIGN INTERIOR: Hanne Løvdal / Lovedales Studio
ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Hanne Løvdal

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Carusel Multimedia

CORECTURĂ:
Irina Mușătoiu
Carmen Eberhat

Titlul original: BARNEHAGEÅRENE: 2-6 ÅR
Autor: Hedvig Montgomery

Published by agreement with Salomonsson Agency

O.P. 16, GHIȘEUL 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI
Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20
E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

ISBN (print) 978-606-40-0791-9

ISBN (epub) 978-606-40-1307-1

HEDVIG
MONTGOMERY

Șapte pași simpli

pentru a reuși în educarea copiilor
în vremea fanteziei

Anii de grădiniță

2–6 ani

Traducere din norvegiană de Ivona Berceanu



CUPRINS



COPILUL TĂU

Copiii cu vârste cuprinse între doi și șase ani trec prin schimbări enorme. Pe măsură ce cresc, și diferența dintre copiii mai mici și cei mai mari devine mai pregnantă în cadrul acestei etape. Atunci când ajung la vârsta școlară, unii copii pot să meargă acasă singuri și își pot pregăti singuri cina, în timp ce alții au nevoie în continuare de ajutor ca să meargă la toaletă. Unii nu știu nici măcar o literă, în timp ce alții citesc cărți întregi. Prin urmare, este o adevărată provocare să te pronunți legat de stadiul pe care l-a atins copilul tău pe scara de dezvoltare, dar, pe de altă parte, acest aspect nu este chiar atât de important. Ceea ce este esențial este să încerci mereu să-ți vezi copilul așa cum este el. Diferențele sunt mari, dar în curând ele se vor estompa. Dacă îți întâmpini copilul așa cum este el, atunci deja ai parcurs o bună parte din drumul spre succesul tău în calitate de părinte.

Am intitulat acest volum *Anii de grădiniță* și eu însămi, în cunoștință de cauză, admit că nu toți părinții pot sau optează să-și trimită copiii la grădiniță. În ceea ce privește posibilitățile de organizare a timpului, acestea diferă extrem de mult de la o familie la alta. Nu contează cum arată familia ta și viața ta, atâta vreme cât reușiți să stabiliți un program care să funcționeze. Sper că această carte îți va oferi o cale de acces către înțelegerea și instrumentele de care ai nevoie pentru a veni în întâmpinarea nevoilor copilului tău în acești ani marcați de multiple schimbări, de o bogăție de sentimente și de o fantezie debordantă.

Și credeți-mă! La această vârstă a copilului, munca de părinte devine și mai provocatoare decât a fost până acum.

Indiferent dacă în familia ta nu sunteți decât tu și copilul tău sau dacă sunteți doi adulți cu o ceată de copii, frați buni sau frați vitregi, a avea un copil înseamnă să descifrezi un cod. Dacă ai mai mulți copii,

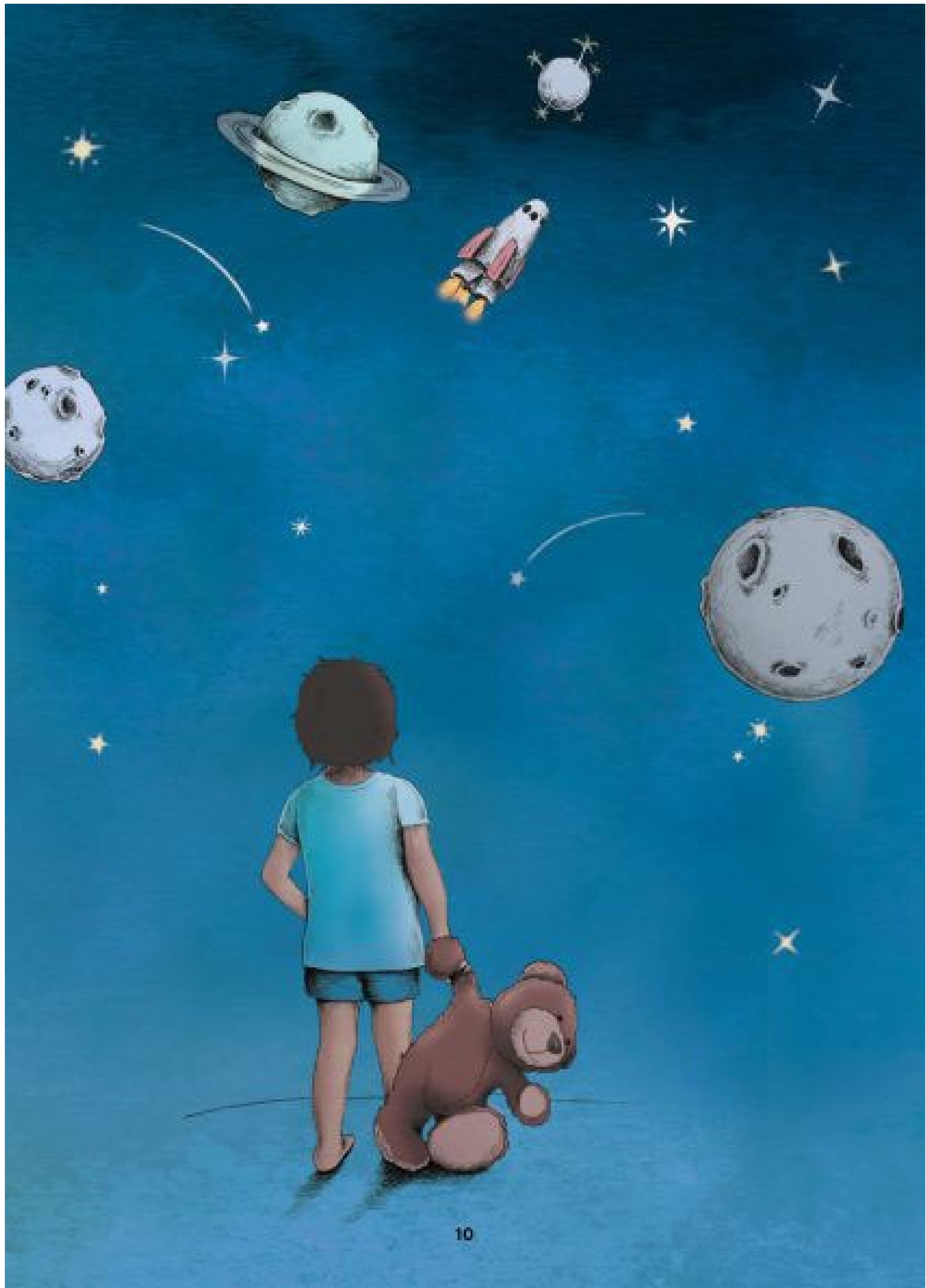
trebuie să descifrezi mai multe coduri și, în același timp, să-i faci pe copii să se înțeleagă între ei.

Tu ești cel care vei stabili cadrul existenței lor și tu ești cel care va proteja legătura importantă dintre voi.

Pe parcursul tuturor experiențelor pe care le vei avea de-a lungul anilor, cu plânsete îndurerate, râsete pline de veselie, julituri, *momente* de lectură, precum și în nesfârșite nopți de nesomn, trebuie să-ți amintești acest lucru:

Copilul tău are nevoie de tine. Mai mult decât de orice altceva pe lume.

Lectură plăcută!
Hedvig.



O LUME SE DESCHIDE

Anii de grădiniță sunt o călătorie incredibilă pentru noi, oamenii. Atunci se face trecerea de la a vedea doar lucrurile apropiate și concrete la a ne deschide orizonturile către infinit. Atunci se face tranziția de la micuța noastră familie spre marea comunitate. De la aproape nimic, spre întreg universul. Ceea ce vei putea vedea în calitate de părinte în acești ani este un copil care înflorește și care strigă: „Sunt gata!"

Copilul de doi ani are senzația că cel mai măreț lucru din lume este imitarea activității unui adult, dar după doar câțiva ani, îți vei putea descoperi copilul ascuns sub trepte, navigând într-o barcă cu vele, pe punctul de a porni într-o călătorie în jurul lumii, cu destinația finală în Borneo.

Acoperișurile caselor se deschid, pereții se prăbușesc și, dintr-odată, stelele de pe bolta cerească pot fi atinse de mâinile lor. Această

călătorie fabuloasă zace ascunsă în toți copiii, asemenea unui sâmbure gata să încolțească în fiecare ființă omenească. Este o înălțare frumoasă pentru noi toți: universul se va deschide inclusiv pentru tine.

Puține lucruri îmi conferă mai multă încredere în omenire decât un copil de cinci ani. Atunci când copilul se apropie de finele acestei călătorii, pentru el nu există niciun fel de oprelişti. Şi fix aici, unde cerurile s-au deschis deasupra lui, unde marea este străvezie și sclipitoare sub el, se plămădesc atât de multe fațete ale omului care va deveni.

Tot ceea ce trebuie să știe un copil despre viață se sădește taman în acești ani. Un copil de cinci ani este total neprihănit, complet deschis. De aceea nu e indicat să le spui: „Nu trebuie să te comporți așa" sau „Mie nu mi se pare posibil așa ceva".

Viitorul oricum este plin de calcule de probabilități, de haine de ploaie și de teme un pic cam dificile.

Lăsați sâmburele din ei să se dezvolte în ceva măreț, într-un spirit întreprinzător și optimist, lăsați sămânța să încolțească și să devină ceva care va face această lume mai bună. Prin joc și fantezie copilul va învăța să stea împreună cu ceilalți, să respecte regulile și să tindă spre lucruri bune — el sau ea va observa că, atunci când într-adevăr face ceea ce trebuie, poate să ajungă până în Borneo chiar și cu o bărcuță.

Înțelepciunea vieții îi ghidează pe copiii de această vârstă, în tot ceea ce fac, în tot ceea ce trăiesc — nu trebuie decât să le permiți să o facă, nu trebuie decât să-i ții de mână și să urci în micuța lor corabie dacă te vor lăsa. Ceea ce învață ei acum îi va ajuta să facă față înfrângerilor care urmează, legăturilor care se vor rupe și visurilor pe care într-o zi le vor urma.

Și poate că își vor îndeplini acele visuri. Sau poate că nu.

Oricare ar fi deznodământul, tu îi veți însoți în saltul lor fantastic și solicitant către independență — când ei scapă de scutece, când învață să spună „nu", când mănâncă singuri, când vorbesc din ce în ce mai mult ca adulții și încep să se întrebe de ce este lumea așa cum este.

Acestea sunt salturi mari pentru un omuleț.

Eu sunt aproape sigură că și tu îl vei purta toată viața pe copilul de cinci ani din sufletul tău. Deci ocrotește-l! Sau ocrotește-o!

Viața vă va pune la încercare, poate la încercări mai grele în acești ani decât în alții. Dar dacă ocrotești acel sâmbure din sufletul copilului, dacă urmărești îndeaproape evoluția lui, atunci vei porni într-o expediție plină de descoperiri pe care nu le vei regreta niciodată.

CĂLĂTORIA PE LUNĂ

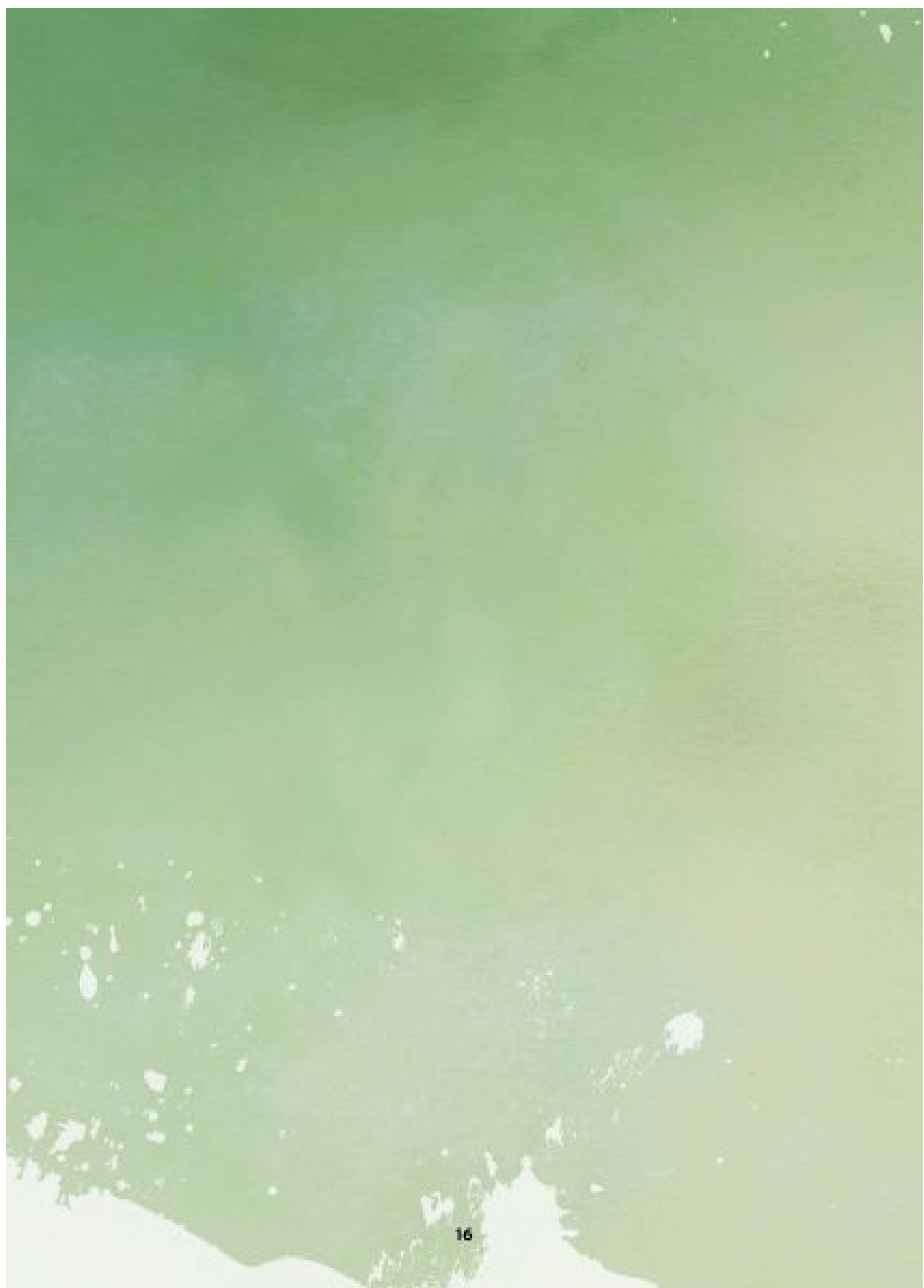
Copiii mici descoperă lumea din jurul lor pas cu pas. Încetișor, vor învăța cum funcționează aceasta. Ei vor învăța cum se sparg ceștile de cafea și cum se frâng inimile și apoi cum se pot repara; ei vor îndrăzni să spună „da" atunci când ceva frumos este pe cale să intre în viețile lor; vor învăța să spună „nu" atunci când ceva li se va părea că nu e în regulă. Ei vor merge cu trotineta, își vor pregăti singuri pachețelul cu mâncare, se vor cățăra în copaci, vor toci toate literele, vor învăța să se lege singuri la șireturi și vor merge singuri la toaletă. Ei vor începe să-și descopere locul în cadrul lumii și probabil că într-o zi vor învăța cât de mici sunt ei pe această micuță planetă, în acest univers infinit și poate că vor înțelege cât de măreț este gestul de a vedea și de a fi văzut.

Vor vedea cât de frumos este să fii împreună cu alții. Să iubești pe cineva. Să se iubească pe ei înșiși.

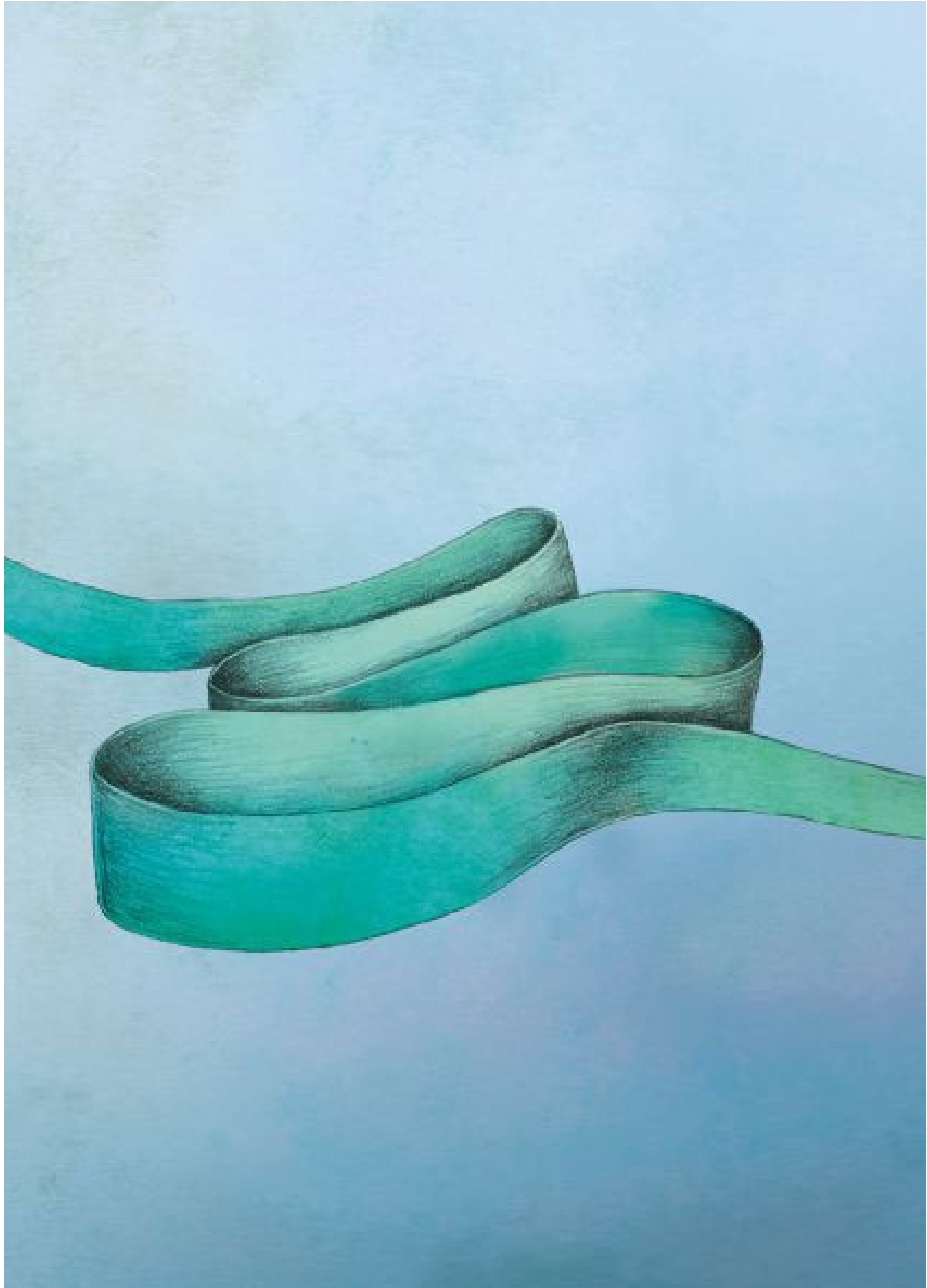
Și aici intri tu pe scenă. În această călătorie fantastică, copilul trebuie să aibă pe cineva pe care să-l țină de mână. Copilul va învăța totul în relație cu alți oameni, copilul învață în prezența ta. Deci stați împreună!

Și să știi că acei copii care se tem nu învață nimic. Ei nu descoperă nimic nou, nu îndrăznesc să facă nimic, ei nu îndrăznesc să călătorească nicăieri – ei abia reușesc să supraviețuiască.

Dar copiii care se simt într-adevăr *în siguranță* pot merge până pe Lună și înapoi.



CEI ȘAPTE PAȘI





LEGĂTURA

La vârsta aceasta devine din ce în ce mai limpede cine este copilul tău. Vei începe să vezi cine a intrat în viața ta, vei învăța cum îi place să fie alinat și cum se simte el într-o încăpere plină de oameni. Poate că vei observa un ocean de sentimente în el, poate că el se va avânta temerar în lume — sau poate va fi precaut? Fiecare copil este așa cum este. Ești nevoit să afli cine este copilul tău, trebuie să descoperi de ce anume are nevoie și să-l însoțești pe parcursul dezvoltării sale.

În anii de grădiniță, sentimentele devin mai complexe și copilul va începe să se exprime mult mai clar. Asta va schimba și atribuțiile voastre în calitate de părinți. De la rolul de părinte care își ține copilul în brațe, care îl liniștește, care îl leagănă și îi șterge lacrimile, se face trecerea către părintele care lucrează activ pentru a veni în întâmpinarea sentimentelor copilului. În decursul celor patru ani, de la vârsta de doi ani la șase ani, copilul tău este încercat de un fel de explozie de sentimente. Poate că și tu, ca mulți alții, vei percepe această schimbare drept o perioadă extrem de solicitantă. Vor exista multe lacrimi și multe certuri despre cele

mai neașteptate lucruri. Acum ei fac trecerea de la stadiul de copii mici, în care și-au găsit oarecum un echilibru, spre etapa de școlari, o perioadă solicitantă și cu responsabilități, care începe odată cu intrarea în clasa întâi. Este o călătorie plină de acumulare de cunoștințe foarte importante și este sarcina ta să-i îndrumi pe această cale. În același timp, veți clădi o relație între voi, acea *legătură* despre care eu le povestesc părinților, acea legătură care vă va ține uniți.

Legătura aceasta constituie primul dintre cei șapte pași ai parentingului magic și, prin intermediul ei, îi vei conferi copilului acel sentiment de siguranță pe care el îl va purta cu sine de la grădiniță la școala primară, din camera copilăriei până la maturitate. Legătura dintre voi va construi un fundament solid pentru copilul tău și asta îl va face într-o zi să se mute de acasă, în calitate de om independent și îndeajuns de fericit, care interacționează foarte bine cu cei pe care îi întâlnește pe parcursul vieții.

Dar mai este mult până atunci.

Legătura pe care o creezi și pe care o vei ocroti are trei părți. Eu de obicei le numesc cele trei cărări, iar pentru a-ți atinge ținta trebuie să le străbați pe toate. Pentru anii de grădiniță, cele trei etape sunt următoarele:

1. Creează o bază de siguranță și descoperă codul secret al încrederii

Să joci rolul unei baze de siguranță înseamnă să-i demonstrezi copilului că tu poți tolera toate momentele dificile pe care el le creează. Aceasta înseamnă să-i spui: „La mine poți să vii oricând". Toți copiii sunt absolut dependenți de sentimentul de încredere, calm și siguranță — ei au nevoie de ajutorul tău ca să rezolve micile și marile provocări pe care le înfruntă, ei au nevoie de un loc la

care să poată reveni, lor le trebuie o bază în care să se refugieze în siguranță.

În anii de grădiniță este important ca băiatul sau fetița ta să se poată refugia în brațele tale pentru a primi alinare, iar să-i oferi sprijin este într-adevăr o artă la această vârstă a copilăriei lor. Pentru un copil, gândurile și sentimentele sunt puternice și clare, dar pentru noi ele nu sunt întotdeauna la fel. Ca adult, este posibil să ajungi în situații în care trebuie să oferi alinare pentru ceva ce ție nu ți se pare deosebit de important sau pentru ceva ce nu prea înțelegi. De fapt, nu este chiar atât de important motivul. A alina nu înseamnă să-i dai dreptate copilului, ci să liniștești apele. A alina înseamnă de asemenea să-i arăți copilului că îi validezi sentimentele, să-i arăți că ești acolo lângă el, împreună cu el. Acesta este probabil cel mai frumos lucru pe care îl putem face, atât pentru adulți, cât și pentru copii.

Ce anume poate să-l liniștească diferă de la copil la copil. Unii au nevoie să fie ținuți în brațe și să fie mângâiați, alții simt nevoia să fie lăsați singuri să-și tragă sufletul. O parte importantă a muncii tale este să descoperi ce anume exact îl ajută pe copilul tău să se liniștească și să descoperi felul propriu prin care poți să faci un pas în lateral.

De asemenea, pot să vă povestesc ce anume nu funcționează: nu ajută dacă strigi și tu, nu ajută dacă te enervezi sau dacă eziți și nu ajută să încerci să-l convingi de ceva anume chiar dacă tu ți-ai dori să lămurești totul acolo, pe loc. Copilul care și-a ieșit din fire nu mai reușește să primească informații proaspete. Acest lucru este valabil și în cazul adulților, deoarece când ne încearcă sentimente puternice, creierul nostru intră în modul de autoapărare — și atunci suntem programați să facem complet alte lucruri decât să învățăm. De aceea trebuie să ai așteptări reduse în ceea ce privește educarea copilului tău în situații în care nu este sigur pe el. Dacă tu strigi: „Nu mai plânge!

Uită-te aici, așa trebuie să faci asta!", atunci lucrurile nu vor funcționa niciodată prea bine. Treaba ta este să-ți păstrezi calmul și, astfel, poți să devii cel care-și ajută copilul să scape de niște sentimente puternice și dificile. Tu trebuie să fii cel care înțelege, cel care-i conferă siguranță atunci când lumea ia foc, cel care întotdeauna stă cu brațele larg deschise pentru a-i veni în întâmpinare copilului.

Încearcă să descifrezi acel cod al alinării pe care îl deține copilul tău și nu renunța niciodată să-i aduci liniștea de care are nevoie. Dacă simți că nicio metodă nu funcționează și nu mai știi ce trebuie să faci pentru a-i alina suferința, atunci încearcă să rămâi totuși aproape de el. Arată-i copilului că tu nu pleci, că tu nu dispari. Ori de câte ori faci asta, îi transmiți copilului tău următorul mesaj: „Eu sunt aici". Și astfel mai așezi o piatră de temelie la fundația pe care va sta copilul tău.

2. Facilitează sentimentul de apartenență

Cealaltă potecă pe care trebuie să o parcurgi pentru a construi legătura dintre copil și tine este legată de apartenență. Copiii au nevoie de sentimentul apartenenței. Trebuie să li se dea voie să simtă că fac parte din ceva, că voi aparțineți unul altuia, că familia voastră — indiferent cum este ea alcătuită din părinți și frați — este un grup în care copilul are locul lui stabil. Tot ceea ce faceți împreună, toate acele gesturi mici și deosebite care vă sunt tipice doar vouă umplu copilul cu sentimentul acesta extrem de important de apartenență, de a fi acasă.

În perioada anilor de grădiniță, copiilor le plac lucrurile care se repetă. Repetiția le conferă sentimentul de siguranță. Aceeași carte, același film, aceeași mâncare. De aceea este și mai important să păstrați ritmul și ritualurile familiei zi după zi. Ce anume mâncați, ce anume

faceți împreună, cum vă schimbați în pijamale, ce faceți diminețile, ce traseu urmați până la grădiniță. Copiii adoră să revină la ceva ce le este familiar — atât din punct de vedere fizic, cât și mental. Aici vorbim despre două aspecte. Mai întâi, așa cum am arătat, aceste regularități le conferă un sentiment de siguranță. În al doilea rând, le facilitează învățarea din interior către exterior, lărgind mereu cercul dinspre ceea ce le este familiar către ceea ce le este necunoscut. Lumea devine treptat mai mare pentru un copil de această vârstă — și trebuie să fii alături de el în acest proces. Asta înseamnă, în primul și în primul rând, că trebuie să-l însoțești pe copilul tău — un copil de zece ani își dorește lucruri complet diferite față de un copil de cinci ani atunci când mergeți într-o drumeție în pădure sau când mergeți la locul de joacă. Lăsați copilul să facă ceea ce îi place și fiți atenți atunci când atitudinea lui se schimbă.

Ca adult, poate ți se va părea destul de plictisitor să citești aceeași carte sau să faci același joc de puzzle de 200 de ori, dar așa învață copiii — prin repetiție. Și într-o bună zi, din senin, altceva nou și mai măreț va deveni atractiv pentru ei.



ÎNTÂMPINĂ-ȚI COPILUL CU BUCURIE ORI DE CÂTE ORI INTRĂ ÎN ÎNCĂPERE. ACESTA ESTE CEL MAI SIMPLU ȘI MAI EFICIENT MOD DE A-I ARĂTA CĂ SUNTEȚI UNIȚI ȘI CĂ EL ÎNSEAMNĂ CEVA PENTRU TINE ȘI PENTRU VIAȚA TA ȘI CĂ TE BUCURI DE EXISTENȚA LUI.

Acesta este şi motivul pentru care lucrurile noi şi necunoscute pot fi întâmpinate uneori cu o oarecare reticenţă, întrucât copilul trebuie mai întâi de toate să se simtă în siguranţă.

Băiatul meu cel mare şi cu mine aveam un ritual ori de câte ori mergeam la grădiniţă. Ne opream pe unul din podurile de pe Akerselva, în vechea zonă muncitorească unde frumoasele clădiri din cărămidă încă se mai erijează deasupra râului şi a podurilor. În dreptul unui pod creşteau tufe de mure şi în fiecare dimineaţă culegeam ceea ce noi am numit „mura preferată". Nu dura decât 30 de secunde, dar transforma drumul nostru într-un proiect comun. Era ceva ce ne aparţinea doar nouă. El adora acele clipe. Şi eu le iubeam pentru că îmi dădea un sentiment plăcut de „a fi noi doi" în haosul rutinei de peste zi.

Toţi copiii au nevoie de astfel de clipe şi de acel sentiment plăcut şi bun pe care îl dobândeşti când faci parte dintr-un *noi*.

3. Acceptă sentimentele

A treia faţetă a legăturii care trebuie să se clădească între copil şi tine presupune ca tu, în calitate de părinte, să ştii prea bine că toate sentimentele copilului tău există dintr-un motiv anume. Sarcina ta este să vezi ce simte copilul şi să-l tratezi cu seriozitate.

În primul volum al acestei serii, *Vremea miracolelor*, am scris despre cât de simple şi cât de limpezi sunt sentimentele unui copil mic. Ei sunt ori supăraţi, ori le pare rău de ceva, ori sunt bucuroşi sau mulţumiţi. Atunci când copilul atinge vârsta de trei-patru ani, se petrece totuşi o schimbare care face ca sentimentele şi gândurile să devină mai strâns conectate între ele. Porţiunile creierului care sunt responsabile de reglarea sentimentelor încep să se dezvolte şi, concomitent, copilul este încercat de sentimente infinit mai complexe.



Acum copilul tău va simți mândrie, rușine, frustrare — altfel spus, niște sentimente dificile atât pentru copil, cât și pentru adulți.

Cu alte cuvinte, devine mai dificil să fii părinte. Și, în același timp, în această perioadă copiii simt nevoia să știe că sentimentele lor sunt în regulă și că există un loc până și pentru cele mai răscolitoare și mai dificile emoții. Trebuie să simtă că totul se rezolvă până la urmă.

Când vine iarna, întunericul poate deveni insuportabil de apăsător. Îmi amintesc de un băiețel de la grădinița unuia dintre fiii mei, care rămânea pe loc, cu ochii pironiți în pământ, atunci când veneau părinții după el. Imediat ce ieșea în frig, părea să fie năpădit de tristețe. După aceea, părinții au devenit disperați pentru că băiețelul refuza să urce în mașină ca să pornească spre casă. Odată, când tatăl a venit să-l ia de la grădiniță, copilul i-a spus cu o voce nesigură: „E întuneric!" „Nu-ți place întunericul?" l-a întrebat tatăl lui atunci. Ar fi fost ușor să-i ignore problema chiar acolo, pe gerul acela aspru, și i-ar fi putut spune de exemplu: „Dar așa este seara în general. Haide cu mine pentru că acum

trebuie să mergem acasă". În schimb, tatăl s-a așezat lângă fiul lui pe trepte. „Știi ceva? Și mie mi se pare că întunericul este cam ciudat. Dar sunt absolut convins că nu este periculos, și dimineața se va lumina de ziuă din nou. Mâine o să încerc să vin după tine înainte de lăsarea întunericului, ce zici de asta?"

Aceea a fost o scenă foarte frumoasă, în care problema a fost și rezolvată. Tatăl a devenit atent la sentimentele copilului, a înțeles de unde proveneau acestea și l-a ajutat să transpună totul în cuvinte. Și iată! Dintr-odată s-a deschis calea pentru ca băiețelul să poată păși mai departe pe întuneric.

Să simți că ești văzut și înțeles este un sentiment foarte plăcut pentru toți oamenii, dar cu precădere pentru cei tineri care sunt la început de drum. De aceea, copilul simte nevoia ca noi să participăm la ceea ce simt, ca noi să dorim să intrăm acolo și să fim alături de ei, dar și să încuviințăm toate sentimentele care pot surveni. Ceea ce faci tu atunci este să-i arăți copilului că tu vezi și înțelegi, și atunci tu spui într-un alt mod: „Ești ok. Și eu rămân alături de tine".

Cu cât copilul simte mai des că lumea este un loc sigur în care sentimentele își au rostul lor, cu atât mai bine îi va merge în viață.



CELE MAI FRECVENTE GREȘELI ALE PĂRINȚILOR

2 ANI

Nu îl urmărești

Copilul tău, care cu puțin timp în urmă era un bebeluș neajutorat, s-a transformat într-un omuleț care reacționează destul de bine, care aleargă prin cameră, face puzzle-uri și înmagazinează multe dintre întâmplările de zi cu zi. Dar copiii de doi ani depind complet de tine ca să-i supraveghezi. Ei au nevoie de îndrumarea unui adult și de o conexiune. De abia când vor avea în jur de trei ani, vor începe să se joace singuri – dar, până atunci, va trebui să li te alături în joc și să faci lucrurile iar și iar. Nu te lăsa păcălit de iluzia că ei încep să se descurce – chiar dacă un copil de doi ani este agil și ambițios, încă este lipsit de discernământ. La această vârstă, este foarte predispus la accidentări și la situații periculoase. Fii cu ochii pe el!



3 ANI

Nu îți rezervi timp pentru a-i vorbi copilului

Un copil de trei ani îți dă impresia că este un omuleț destul de rațional. Cuvintele s-au preschimbat în propoziții lungi și în idei despre lumea înconjurătoare. Chiar dacă majoritatea copiilor de trei ani vorbesc îndeajuns de bine despre ei înșiși, mai există încă multe lucruri pe care ei nu reușesc să le exprime – și trebuie să le acorzi timp atunci când povestești cu ei. Dacă le oferi ajutor și timp, atunci ei îți vor povesti tot ce s-a întâmplat, tot ceea ce simt și gândesc. Dacă nu, atunci îți va aluneca printre degete ceea ce vă unește: această magică poartă către universul copilului.



ÎNTRE 3 ȘI 5 ANI

Îl cerți pentru ceva ce el nu este capabil să gestioneze

Una dintre cele mai frecvente greșeli ale părinților este să creadă că un copil înțelege mai multe decât poate el. Motivul este că vorbirea copilului se îmbunătățește, și noi vedem cât de mari au crescut și cât de bine au început să se descurce în lume. Ne vine ușor să credem că cei mici sunt acum destul de mari.

Dar adevărul este că – și asta încerc eu mereu să le explic părinților – copilul are nevoie de un interval lung de timp ca să priceapă care sunt consecințele faptelor lui, ca să-și controleze sentimentele și să evalueze bine situația. Acestea se învață pe parcursul întregii copilării, deci nu certați copilul pentru lucruri unde nu are încă discernământul necesar. Atunci când îi spuneți unui copil: „Trebuie să înțelegi că ți-am spus că nu ai voie să mergi acolo!" sau „Trebuie să pricepi că nu ai voie să mănânci mai multe prăjituri acum!", vă situați în miezul problemei. Dacă un copil ar fi înțeles aceste lucruri, nu ar mai fi încercat să le facă. Și este sarcina voastră să-i învățați cum să se descurce.



LA 5 ANI

Nu îți iei copilul în serios

La această vârstă copiii intră într-o etapă mai serioasă. Ei caută sensul, vor vorbi despre viață, moarte și Dumnezeu, despre stelele de pe cer și despre pietrele de pe pământ. Aceasta este perioada filosofică a copilăriei. Treaba ta este să fii alături de ei în găsirea răspunsurilor. Asta înseamnă că va trebui să le asculți întrebările și să le răspunzi cât poți tu de bine și va trebui să te bucuri de fiecare moment magic al existenței copilului. Dacă îl vei însoți în această călătorie, lumea va deveni un loc fantastic, văzut prin ochii unui copil de cinci ani.

Cea mai mare provocare este că vei primi întrebări la care nu știi răspunsul; alteori copilul te întreabă iar și iar despre același lucru. Este în regulă să-i spui că nu știi, pentru că atunci tu vei empatiza cu mirarea lui. Să nu crezi că trebuie să aduci numai soluții în viața copilului tău.
Nu este nevoie să știi totul, în schimb, îi poți împărtăși curiozitatea și mirarea ta – atunci vei pătrunde împreună cu copilul tău în miezul marilor întrebări – și acesta constituie un loc cu adevărat frumos în care să fiți împreună.



ÎNTRE 5 ȘI 6 ANI

Când răspunzi prin pedeapsă la schimbările copilului

Acum copiii intră într-o perioadă cu multe schimbări. Fetele trec prin acestea mai devreme decât băieții și vei vedea că se vor manifesta mai vehement, agitându-și picioarele și mâinile, și vor trăi sentimente năvalnice. Copiii uită mai ușor supărările prin care trec și se comportă ca niște „rabuliști" – ca acei avocați versați care interpretează tot timpul legile sau regulile în favoarea lor. În plus, folosesc cuvinte necioplite și trântesc ușile. Această perioadă este numită de mulți „adolescența din perioada copilăriei". Planul copilului este de a-și stăpâni emoțiile puternice. Ei merg până la limitele sentimentelor și asta poate fi destul de solicitant, chiar și pentru tine. De la micuțul filosof întrebător pe care l-ai avut, treci poate acum la un copil care își exprimă ura față de părinți. În plus, copilul face un salt mare în ceea ce privește înțelegerea de sine și înțelegerea lumii – și aceasta este o schimbare care produce mari modificări la nivelul creierului.

Când vine această perioadă, somnul este extrem de important. Ar fi indicat să îi limitați activitățile din timpul liber, mai ales în primul an de școală. Acestea sunt îndatoririle cele mai importante ale părintelui: nu lăsa această perioadă să te distanțeze de copilul tău, nu-l pedepsi, nu îl certa. Schimbările din interiorul copilului tău sunt o parte firească a dezvoltării lui – dar el are nevoie ca tu să îi fii la fel de apropiat ca înainte.

Și aceste greutăți, ca multe altele, vor trece.





SENTIMENTELE INTENSE

Marele proiect al copilului în anii de grădiniță este să-și dezvolte sentimentele. Urmează o tornadă de sentimente noi și mai complicate și cel mai important lucru pe care îl poți face tu, în calitate de părinte, este să le faci față, transmițându-i sentimentul de siguranță.

Vor exista lacrimi, frustrări și furie, speranță și supărări.

Pentru copilul tău se deschide acum o lume complet nouă și necunoscută. În acest peisaj, doar tu cunoști drumul, doar tu ai mai văzut toate acestea înainte. Tu ești cel care poți conferi un sens și sperăm că vei face ca marile sentimente să fie mai puțin dureroase.

Un singur lucru este cert: copilul tău va avea nevoie de tine.

Tu ești călăuza

Când copilul tău de doi ani râde, râsul lui este euforic, revigorant și nestăvilit. Când copilul tău în vârstă de trei ani se sperie de umbrele îndepărtate de la fereastră, atunci totul devine cu adevărat îngrozitor.

Atunci când trăiesc aceste sentimente, copiii învață cum să le stăpânească. Dar ei nu învață niciodată singuri. Ei au nevoie ca tu să-i liniștești și să le indici drumul.

Atât bucuria, cât și spaima sunt în stare brută și sunt extrem de puternice.

Și când copilul de patru ani dă peste un cerșetor de pe stradă, poate să-i vină ideea genială că „acel om al străzii îngheață afară și eu aș putea de fapt să-l ajut". Noi adulții suntem de obicei mai precauți, noi ne-am consolat cu ideea că putem să ajutăm doar anumite persoane, și că nu i-am putea ajuta pe toți. Dar pentru copilul de patru ani, această experiență este marcantă. Același lucru se petrece și cu copilul de cinci ani care și-a îndreptat privirea chiar mai departe de atât și se poate întreba care este sensul vieții. Ce facem noi de fapt aici, pe pământ? Noi, adulții, am învățat să trăim cu întrebările fără răspuns, ne mișcăm încontinuu fiind atenți la problemele noastre neînsemnate și nu admirăm Luna, și nu ne ia cu amețeală la gândul că universul este infinit, și nu ni se învârtește capul gândindu-ne la găurile negre, la materia întunecată și la durata scurtei noastre vieți. Mâncăm micul dejun, mergem la muncă, învățăm că este în regulă să nu știm răspunsurile la aceste mari enigme.

Privirea copilului poate fi foarte frumoasă în acești ani, fiind într-un fel, complet inocentă. Dar asta face posibil ca tot ceea ce experimentează să devină mai mare și culorile să fie mai puternice. Ei pot să se înfurie cumplit din cauza unui pantof care nu stă cum trebuie, ei pot să se înspăimânte extrem de tare de ceva complet inofensiv, pot să devină foarte îngrijorați și cumplit de triști, pot să fie nedumeriți și se pot simți pierduți. Ei pot fi foarte ușor scoși din rutina lor. Ei au aceste sentimente pentru prima dată în viața lor și sentimentele îi răscolesc complet. Întrucât, la această vârstă, sentimentele preced întotdeauna cuvintele, le va fi foarte greu să exprime în vorbe clare ceea ce simt.

Singura ancoră pe care o dețin ei în lumea sentimentelor este adultul care conferă siguranță. Cel pe care îl au ești *tu*. Tu ești cel care le indică drumul, tu ești cel care cunoaște acest teritoriu, tu ești cel care îi va învăța cum să parcurgă fiecare trecătoare și cum să străbată cele mai învolburate râuri. Cineva trebuie să-i țină în brațe, cineva trebuie să le arate drumul, cineva trebuie să le spună pe un ton calm: „Liniște-te, s-au mai văzut lucruri din astea și înainte".

Dacă nu, sentimentele pot fi copleșitoare pentru copilul tău.

Să conturezi încetișor o hartă

Tu ești călăuza pe teritoriul sentimentelor. Tu deții harta călătoriei pe care o va face copilul tău. Dar tu nu faci altceva decât să-i *însoțești* în aventură. Aceasta este călătoria copilului, nu a ta. Tu nu poți să ai pretenția ca un copil de trei ani să nu se teamă când vede umbrele urâte de pe draperii cum se profilează pe podea. Nu îi poți spune: „Haide, haide, nu ai de ce să te temi!" Amintește-ți că și ție ți-a trebuit o jumătate de viață ca să-ți controlezi propriile temeri, ai avut nevoie ca alții să te ghideze, să te țină de mână și să-ți demonstreze că întunericul nu este de fapt atât de periculos.

Însoţeşte-ţi copilul prin hăţişul sentimentelor sale. „Da, înţeleg că sunt urâte umbrele, dar haide să mergem să vedem ce se întâmplă acolo. Este lumina care trece prin perdea, vezi?" După ce copilul se linişteşte şi este întins în pat, îi poţi spune: „Te-ai mai liniştit acum? Eu stau cu tine până adormi."

Ia-l încet

Copilul are nevoie ca tu să înţelegi ceea ce el nu izbuteşte să spună. Atunci când este asaltat de valurile puternice ale sentimentelor, el nu ştie de unde provin ele şi are puţine resurse pentru a le controla. Adesea, copilul poate fi bulversat complet.

De aceea, cel mic are nevoie de un părinte care să-l ia încet. În loc să reacţionezi intempestiv, nervos şi necugetat, trebuie să-ţi reaminteşti că există întotdeauna un motiv pentru care un copil se simte aşa cum se simte. Copilul trebuie să ştie că îi eşti alături când situaţia se îngreunează. Acesta este unul dintre motivele pentru care *„time-out"*-ul (pedeapsă de câteva minute aplicată copiilor neastâmpăraţi, care sunt puşi să stea singuri — *N.t.*) şi pedepsele de genul acesta sunt dăunătoare pentru relaţia pe care o ai cu copilul tău şi pentru legătura dintre voi. Când reacţionezi astfel, îi demonstrezi că nu înţelegi şi îi arăţi că nu eşti alături de el în confruntarea pe care o are cu acel sentiment. Un *„time-out"* pare să zică: „Eu nu te suport aşa cum eşti". În acele clipe, adultul uită că acel copil nu are capacitatea să construiască de unul singur punţi între sentimente şi raţiune, şi atunci copilul este pedepsit pentru ceva ce el nu poate controla, el este deci părăsit chiar când are cea mai mare nevoie de o călăuză.

Aceasta se întâmplă destul de frecvent şi, atunci când eu am copii în terapie, mă gândesc de cele mai multe ori că singurul lucru care într-adevăr contează este construirea acelui pod de legătură. Dacă eu

reușesc să construiesc puntea de legătură, atunci pot vedea cum copilul se preschimbă total, cum chipul i se destinde, cum el se mută mai spre marginea canapelei, cum se apropie, cum înflorește. Dacă, din contră, un copil simte că este privit de parcă este ceva în neregulă cu el, el va sta izolat într-un colț, cu brațele încrucișate — singur cu sentimentele sale. Pentru noi, părinții, este simplu să privim copilul care ne respinge și să gândim că trece printr-o pasă proastă, că e un soi de reacție de opoziție față de noi, dar eu cred că noi ar trebui să încercăm să privim situația și din unghiul diametral opus: în loc să spunem „el mă respinge", putem să spunem: „Hopa, aici nu am reușit să construiesc o punte". Noi avem datoria de a înțelege că responsabilitatea este în mâinile noastre. Dacă tu mereu te uiți la copilul care te respinge și te gândești că acel copil acționează *împotriva* ta, atunci îl dai la o parte de lângă tine.

Este datoria ta de părinte să-l însoțești pe copil pe calea sa și să-i vii în întâmpinare într-un mod calm și într-o atmosferă de siguranță, pentru a construi o punte.



PENTRU UN ADULT ESTE DIFICIL SĂ-ȘI ȚINĂ ÎN FRÂU SENTIMENTELE, DAR PENTRU UN COPIL ESTE APROAPE IMPOSIBIL. COPIII AU NEVOIE DE MULȚI ANI DE ANTRENAMENT ȘI DE CĂLĂUZIREA TA. LA OAMENI, CREIERUL NU ESTE DEZVOLTAT COMPLET DECÂT LA VÂRSTA DE 20 DE ANI.

La mallul de lângă blocul în care locuim noi, am văzut o fetiță care avea cam trei ani și care era supărată, și refuza să-și urmeze părinții la următorul magazin. Părinții au rezolvat situația prin a o lăsa în urma lor și și-au continuat drumul. Ideea era să o facă să priceapă că ea trebuia să-i urmeze dacă nu voia să rămână singură. Știu că metoda aceasta este destul de frecvent folosită pentru copii. Căci, într-adevăr, funcționează. Copilul se sperie și va veni la tine din cauza fricii de a nu fi părăsit. Dar dacă o metodă funcționează nu înseamnă că este și corectă. Rezolvarea corectă nu este niciodată să-ți părăsești copilul. Evident că e posibil ca părinții să se sature și sunt perfect conștientă că asta se poate întâmpla. Dar a-ți părăsi copilul nu înseamnă decât că nu ai reușit să clădești puntea necesară. Este răspunderea ta să încerci să o clădești. Poți face asta ducându-te la fiica ta care s-a supărat, aplecându-te spre ea și întrebând-o: „De fapt vrei să mergi acasă? Crezi că am stat prea mult aici? Te înțeleg, dar mai avem doar asta de făcut și apoi pornim spre casă". Atunci îți vei ajuta copilul să se îndepărteze de un sentiment dificil, și tu vei clădi un punct de legătură, în loc să îți părăsești fiica.

Copilul nu se descurcă singur.

Sarcina ta este să faci tot ce îți stă în putință într-o situație solicitantă și trebuie în permanență să încerci să faci asta fără să-ți părăsești copilul.

Cum să-l călăuzești?

Când copiii sunt la vârsta aceasta, este ușor să te superi pe ei. Ei pot să ni se pară atât de iraționali, mai ales pentru că nu înțelegem exact ce încearcă să ne spună. Este important să ne amintim că ei nu sunt adulți și că se vor descurca destul de deficitar în materie de sentimente mulți ani de acum înainte — în același timp, să nu uităm nici că sentimentele vor deveni tot mai solicitante pentru ei.

Şi mai trebuie să reţineţi ceva: niciodată, în istoria unei persoane, nu s-a întâmplat ca un copil să fi învăţat să devină raţional cu ajutorul bătăii sau cu ameninţări. Atunci când copiii sunt speriaţi, firul dintre idei şi sentimente se rupe. Este ca şi cum i-ai lega la ochi. Ei nu reuşesc să întrevadă nimic din harta cu ajutorul căreia vrei să-i ghidezi. Copiii speriaţi nu învaţă nimic. Dacă sperii un copil, vei obţine întotdeauna efectul opus faţă de cel dorit.

Deci cum să-l călăuzeşti în modul cel mai bun posibil?



CEI DOI PAȘI SPRE BUNA GESTIONARE A SENTIMENTELOR

Dacă copilul tău este supărat, nervos sau nu este în apele lui, trebuie să observi ce se întâmplă acolo înainte de-a putea rezolva situația. Mai întâi, deci, trebuie să-l înțelegi, iar ulterior îl vei putea ghida. Primul pas pentru fiecare părinte este acela de a-i accepta copilului toate sentimentele, oricare ar fi acelea, dar asta nu este de ajuns. Copilul are nevoie să știe că tu îl vei ghida mai departe, că vei găsi o cale pentru a-l liniști, că îi vei șterge lacrimile și că vei regăsi calea care îl va conduce către o stare din care va putea să zâmbească din nou. Tu ești cel care îi conferă asta și astfel îi dai o lecție de înțelepciune, foarte importantă pentru toți oamenii: tot ceea ce simți este normal și viața merge mai departe.

În toate situațiile care vă așteaptă, există doi pași care trebuie efectuați:

1. Empatizați cu copilul și manifestați înțelegere.

Acum când copilul tău începe să vorbească mai bine, vă va veni mai ușor să descoperiți ce simt ei – și atunci vă va fi mai ușor să empatizați cu ei. „Te-ai supărat pentru că trebuie să mergem la grădiniță? Ți-a plăcut atât de mult acasă? Of, te înțeleg!"

Aceste vorbe sunt bine-venite pentru orice persoană, indiferent de vârstă, pentru că tuturor ne place să fim văzuți și



înțelesi. Atunci când empatizezi cu cineva, îi vezi și îi confirmi că sentimentele lui există. Astfel, copilului i se conferă sentimentul de siguranță.

Uneori nu vă puteți da seama exact care este problema, dar puteți deduce că există ceva apăsător. Atunci este de ajuns să-l întrebați: „Ce te supără acum?"

Cu cât sentimentele devin mai complexe, cu atât mai multă susținere trebuie să îi acordați copilului vostru, să încercați să-i citiți emoțiile de pe chip și să-l ajutați să se orienteze pe teritoriul tot mai extins al sentimentelor.

2. Ajutați copilul să depășească momentul.

Dacă doar manifestați înțelegere pentru sentimentul care-l încearcă pe copil, dar nu îi arătați și cum să-l depășească, sentimentul acela îl poate bloca. Tu, ca părinte, ești cel care are imaginea de ansamblu, tu ești cel care trebuie să-ți cunoști copilul îndeajuns de bine încât să știi când și cum îl poți ajuta ca să treacă mai departe. „Înțeleg că nu vrei să mergi la grădiniță, dar de obicei te distrezi acolo după ce ajungem. Cine crezi că vine azi la grădi? Oare mașina de pompieri este tot acolo și te așteaptă?"

Copiii simt nevoia, ca și adulții de altfel, să li se reamintească faptul că viața merge mai departe. Când copilul mai crește puțin, vei putea începe să discuți și despre lucruri care sunt poate dificile pentru un copil de 3-4 ani, dar care sunt total incomprehensibile pentru un copil de doi ani. Atunci veți putea povesti împreună despre cât este de important să fiți prieteni și despre faptul că toți oamenii pot face lucruri prostești uneori. Reține însă că discuțiile sunt eficiente doar după ce sentimentele s-au domolit.

Laboratorul copilului

Anii de grădiniță sunt și anii fanteziei. Imaginația și sentimentele sunt strâns corelate într-un mod minunat. Să deții o lume a fanteziei înseamnă să ai un spațiu în care să-ți dezvolți sentimentele și să te antrenezi ca să le ții în frâu. Se poate spune că fantezia este laboratorul copiilor mici. Prin intermediul imaginației, copiii învață lucruri noi și tot prin acest spațiu imaginar se dezvoltă și devin oameni mari.

În calitate de părinte ai multe de câștigat dacă arăți respect față de această lume minunată și dacă îți manifești interesul pentru ea. Dacă tu crezi că un copil simte nevoia să înțeleagă universul așa cum este el, dacă tu dorești să ai un copil de trei ani „ancorat în realitate", atunci îi vei diminua universul. Atunci vei lua laboratorul din mâinile cercetătorului, iar copilul va deține o lume cu o bază de siguranță mult redusă. Atât în prezent, cât și în viitor.

Ceea ce este important în această perioadă magică a copilăriei este doar să ai chef să participi la distracția copilului. Urmărește-l cum dă viață tuturor lucrurilor din jur. Privește cum animalele de pluș se ridică și vorbesc, privește cum copacilor le cresc mâini și cum stâncile rostesc în șoaptă secrete și cum legumele din farfurie încep să zâmbească. Copilul vrea să insufle viață și să confere o voce tuturor obiectelor din jur.

Într-un fel, așa își formează ei primii tovarăși de joacă. Indiferent dacă este o agrafă, o păpușă sau o periuță de dinți — ceea ce se petrece cu copilul de fapt este că el exersează o înțelegere alternativă a lucrurilor. Copilul învață că există și altceva în afară de el. Are nevoie să păstreze legătura cu ceilalți oameni, să îi citească și să creeze relații. Acesta este un exercițiu important pentru viața lui pe viitor.

Când copilul ajunge la vârsta de trei-patru ani, se va putea orienta mai bine în raport cu alte persoane. El va fantasma despre cum este să fii pompier, doctor sau mamă, te va invita la o petrecere cu ceai și

la adevărate festinuri regești. Pentru el acestea sunt posibilitățile de a testa diversele roluri și să vadă cum reacționează ceilalți la jocurile lui. Pur și simplu exersează cum este să stai împreună cu ceilalți. Și în clipele acelea în care vei fi invitat pentru a șaptea oară la ceai, trebuie să-ți reamintești că aceste momente sunt foarte educative pentru copilul tău.

Pornind de la această fază, copilul merge mai departe, până pe tărâmul imaginației complet descătușate. El va ajunge la vârsta de cinci ani. „O navă spațială ai spus? Nicio problemă, atunci construim o navă spațială!" Brusc ei se pot transforma în prințese sau în supereroi, lumea este infinită și copilul este invincibil. El are nevoie de aceste moduri de a se vedea pe sine și ceea ce este în jur, pentru că va intra în curând pe drumul către vârsta de școlar și jocurile ghidate de reguli. Atunci va trebui să învețe să funcționeze în societate, în lumea reală, inclusiv cu regulile aferente acesteia și cu toate socotelile pe care le va face. Dar nu trebuie să facă aceste lucruri încă de pe acum.

Acum cea mai importantă este imaginația lui fabuloasă.

Așteaptă până când copilul se trezește la realitate

Este ușor pentru un părinte să aibă ambiții personale pentru copilul său, să-și dorească ca acesta să facă tot ceea ce fac ceilalți copii din grădiniță, să vadă că el are reușite și că învață bine. Exact ca în cazul etapei imaginației, copilul se va îndrepta pas cu pas spre etapa în care se va confrunta cu un univers mai mare, cu aspectele sociale, unde va învăța să relaționeze cu prietenii și să-și găsească un loc al lui în cadrul familiei.

Dar tu nu îl poți forța să evolueze. Copilul va evolua atunci când este pregătit să o facă.



Într-o bună zi acest lucru se va întâmpla pur şi simplu, iar tu, în calitate de părinte, nu poţi face altceva decât să fii alături de el, să observi când este pregătit pentru noi activităţi, jocuri şi aventuri. Apoi vei putea pregăti această schimbare, vei sta la dispoziţia copilului, permiţându-i să se îndrepte către ceea ce îşi doreşte.

Imaginează-ţi creierul copilului ca pe un complex uriaş de locuinţe. Copilul lucrează cu răbdare, trecând dintr-o cameră în alta, urcă etaj după etaj, aprinzând luminile treptat în fiecare mic apartament. La început, ei trebuie să aprindă lumina; altfel, nu pot intra. Dacă încerci să grăbeşti procesul, prin a-i împinge de la spate într-una dintre încăperile întunecate, nu va ieşi nimic bun din asta.

Pentru copil este complet firesc să facă în mod constant paşi noi, aşa s-au născut ei, şi ei doresc mereu să dobândească mai multe aptitudini, ei aprind becurile pe rând, în fiecare cameră, până când întreaga clădire de locuinţe este iluminată.

Şi care este sarcina ta? Uită de propriile tale ambiţii, pentru că ele nu valorează nimic. Copiii sunt aşa cum sunt ei.

Trebuie să te străduieşti şi să mergi în ritm cu ei, nu în faţa lor.



OOOOF! NU POOOT!

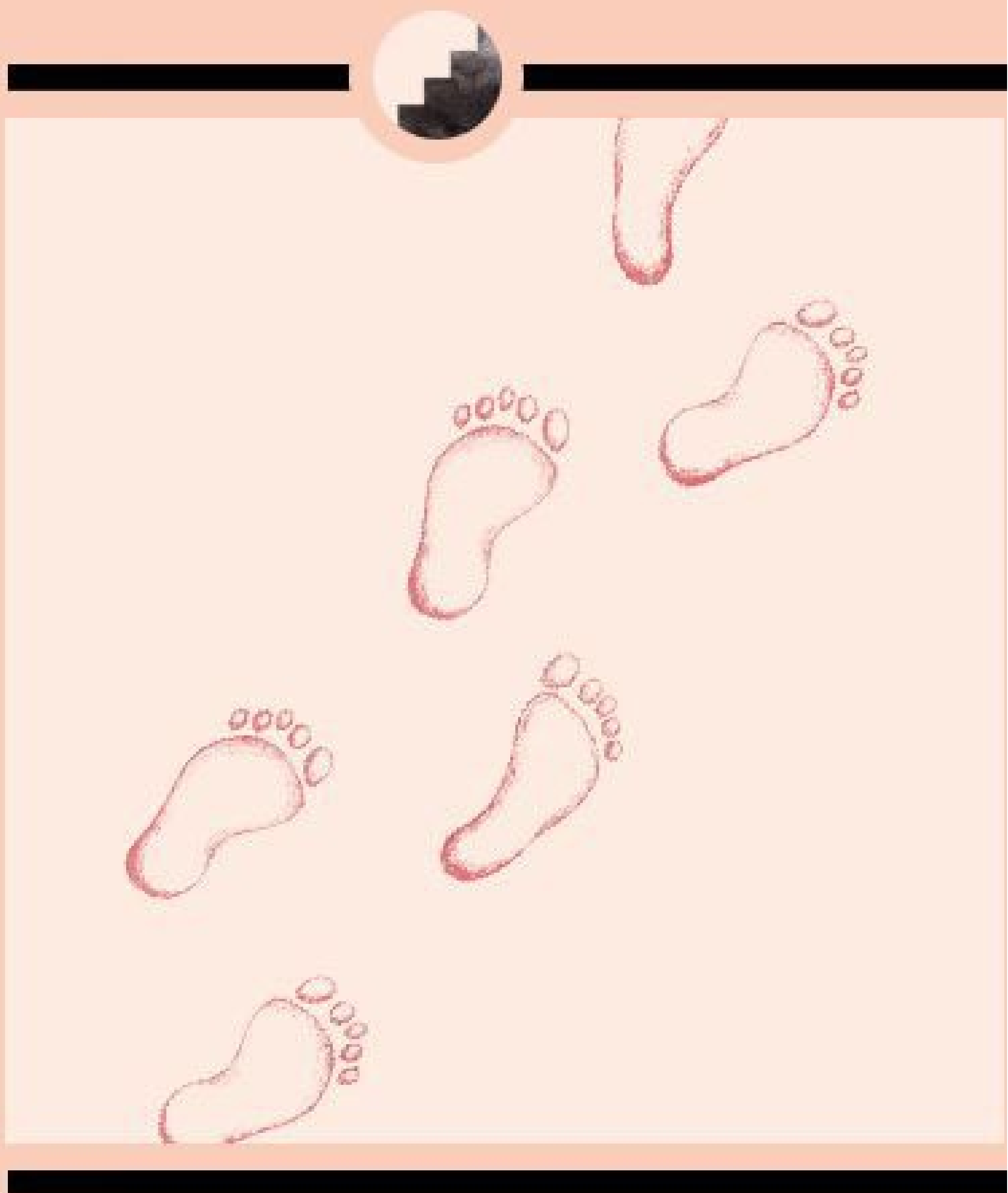
Nimeni pe lumea asta nu se supără așa de tare ca un copil de trei ani. El știe exact ce vrea să facă, dar degetele nu prea îl ascultă. Numărătoarea cu bile, lego-ul, creioanele, hainele – totul riscă să fie aruncat pe jos din cauza stării de nervi a copilului.

Frustrarea este un sentiment puternic și, de fapt, este compusă din două sentimente. Ea conține atât dorința de a face ceva, precum și supărarea că nu poate să reușească încă. Și aici este rolul părintelui: este ușor să fii supărat pe copilul care aruncă și strică, dar ceea ce îi trebuie copilului în clipele acelea este ca adultul să încerce să-i înțeleagă dorința și supărarea. Și aceste lucruri îl ajută să depășească momentul.

„Of, nu ai reușit să așezi piesele așa cum voiai? Știu că este greu. Majoritatea oamenilor trebuie să facă asta de foarte multe ori până să reușească." O astfel de remarcă îi oferă niște lămuriri copilului, în loc să îl certe pentru că a răsturnat tabla de joc. Atunci îi va veni mai ușor să încerce din nou.

Cel mai rău este atunci când un adult îi spune copilului că este de fapt foarte ușor și când părintele se apucă să facă acel lucru în locul lui. Un copil de trei ani nu se bucură de faptul că tu poți așeza piesele; el știe deja că tu le poți așeza. Nu te lăsa tentat să faci asta în locul copilului, ci ajută-l să încerce din nou. Sau ajută-l să-și strângă piesele și să facă o nouă încercare mai târziu. Întotdeauna vine o zi în care totul se va rezolva de la sine. Aceasta este latura minunată a frustrării: frustrarea îi conferă baza pentru a deveni un adevărat învingător.

Dacă vrei să-ți echipezi copilul cu dorință și curaj ca să reușească în viață, atunci voi, cei doi părinți, trebuie să învățați să-i suportați frustrările.





DEZVOLTAREA

COPILUL DE DOI ANI – ÎNTOTDEAUNA TREAZ!

Micuțul s-a ridicat în picioare și merge! Copilul de doi ani începe să dețină controlul asupra propriului corp. Poate să urce și să coboare pe scări, dar face asta cu propriile mijloace – întotdeauna pornește cu același picior. Poate deschide o ușă și să lovească o minge, dar își pierde foarte ușor echilibrul. În același timp, reproduce tot mai multe cuvinte noi și propoziții noi – și atunci vei face cunoștință cu micuțul om pe care îl aveți acasă. Lumea este mare și atractivă pentru copilul de doi ani, totul trebuie descoperit, dar în același timp, el are prea puțină înțelegere asupra consecințelor faptelor sale. Mișcările la viteză mărită și lipsa înțelegerii conduc la o combinație foarte dificilă. Niciodată nu este indicat să lași un copil de doi ani nesupravegheat, pentru că se poate întâmpla ceva foarte rău într-un timp foarte scurt.

Acum copilului îi place să asculte ce povestesc oamenii, îi place să fie inclus, el vă va imita pe voi și va imita ce aude la grădiniță, chiar dacă nu știe sensul vorbelor pe care le zice. Chiar și în cele mai conservatoare familii, copilul de doi ani poate să înjure ca un suporter de fotbal. Dar și înțelegerea a ceea ce rostește sosește cu viteză mare. Străduiți-vă să-i oferiți limbajul ca pe un cadou social și drept hrană pentru minte, citiți-i și jucați-vă cu rimele și cu regulile gramaticale.



COPILUL DE TREI ANI – A ÎNCERCA ȘI A EȘUA

„Pot singur!" strigă copilul de trei ani. Și, într-un fel, este adevărat. Acum își controlează corpul mult mai ușor, poate să alerge, să sară, să închidă nasturi, să mănânce cu lingura și să bea dintr-un pahar obișnuit fără să dea pe el. Dar, de pe altă parte, crește și viteza cu care se descoperă pe sine și propria lui voință. Acum veți avea parte de mai multe proteste („nu", „nu vreau!") și de mai multe conflicte atât cu alți copii, cât și cu adulții – mai ales când părinții au așteptări mai mari de la copil decât este cazul.

Limbajul s-a dezvoltat atât de mult, încât cuvintele par să curgă. Dar copilul de trei ani va trebui să facă cunoștință cu propriile sentimente, și tocmai în acest an îl încearcă multe sentimente contradictorii și complexe. Mândria, frustrarea și rușinea încep să mijească. Acestea sunt sentimente care îi voi conferi copilului o nouă înțelegere de sine: el se descoperă ca parte integrantă din comunitate, ceea ce îi va trasa liniile demarcatoare pentru ceea ce înseamnă să împarți și să te joci împreună cu alții. Dar, deoarece este ceva nou, conflictele sunt mereu pe punctul de a izbucni.

În calitate de părinte al unui copil de trei ani sarcina ta cea mai importantă este de a media, de a înțelege și de a privi dincolo de acțiunile care se petrec. „Ce s-a întâmplat de fapt?" este o întrebare care indică faptul că există ceva mai important decât ceea ce ai văzut. Copilul de trei ani nu poate povesti ce s-a întâmplat așa cum o fac copiii mai mari, el are nevoie de ajutor și de răbdare din partea ta.



COPILUL DE PATRU ANI – „EU POT SĂ FAC TOTUL!"

Iată-l pe băiețelul care este mai independent din toate punctele de vedere. El se joacă cu alți copii și a început să se întrebe despre conexiunile din acest univers. În viața lui au început să apară lucrurile majore și exagerările și să nu fiți surprinși când îi veți auzi amenințările că se va muta de acasă. Copilul de patru ani trebuie să se exprime prin toate mijloacele. Dansul și jocurile antrenante din punct de vedere fizic sunt fantastice la vârsta aceasta, pentru că lor li se pare că trupul lor poate să facă orice!

Acum el poate să gestioneze o parte dintre conflicte de unul singur, se descurcă mai bine în jocurile cu cei de-o seamă cu el și poate chiar să se laude atunci când povestește despre ceea ce știe el să facă. În același timp însă, el are nevoie ca părinții lui să fie niște puncte de reper fixe în viața lui. Acesta este locul în care el se poate întoarce, aceasta este plasa lui de siguranță care îl va prinde când lucrurile merg rău și când are nevoie de încurajări. La nicio altă vârstă a copilului nu-l puteți supraestima cu mai multă ușurință decât acum. Vă vine ușor să credeți că el ar trebui să știe mai multe la vârsta asta și, din acest motiv, vă va fi ușor să credeți că pedeapsa va avea efecte asupra lui. Dar nu este așa. Copilul de patru ani are nevoie de libertate, dar, în același timp, are nevoie să-l însoțești și să-i arăți calea – deoarece sunt încă multe lucruri pe care nu le poate face încă de unul singur.



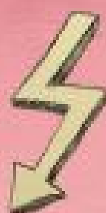
COPILUL DE CINI ANI – MICUȚUL FILOSOF

Mai zvelt la corp, cu o minte mai ageră și, dintr-odată, copilul se transformă în mai mare măsură într-un filosof, decât într-un cercetător. Copilul de cinci ani începe să-și manifeste personalitatea și acum diferența dintre copii devine mai pronunțată. Dacă este genul căruia îi place să construiască sau să deseneze, acum aceste preferințe vor ieși la iveală. Vârsta critică s-a încheiat, dar asta nu înseamnă că și-a cercetat marile sentimente în totalitate. În sufletul unui copil de cinci ani, se întâmplă adesea ca sentimentele să se întoarcă împotriva lui – primele semne prevestitoare de angoasă și nesiguranță survin adesea în această perioadă, iar nevoia de a avea alături pe cineva care să recunoască aceste sentimente este mai stringentă decât oricând. El nu înțelege că tu ești de partea lui decât dacă îi și arăți acest lucru.

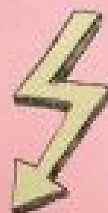
Acum este în stare să învețe lucruri mai complexe, dar învățarea trebuie să aibă loc în reprize scurte. Un copil de cinci ani poate să-și mențină concentrarea asupra unui lucru atât timp cât dorește, dar dacă tu vrei să fii cel care decide ce să învețe sau asupra cărui aspect să se concentreze, trebuie să te limitezi la un maxim de cincisprezece minute. Reprizele de învățare scurte și amuzante sunt cele mai eficiente.

















LUCREAZĂ CU TIPARELE TALE

Acum este perioada în care te confrunți cu propria ta imagine de sine. În acești ani, mai ales când copiii intră în faza în care îl iau pe „nu" în brațe, vei fi pus la noi încercări la care nu te-ai fi așteptat. Poate că te-ai hotărât să fii unul dintre acei părinți răbdători și drăguți, dar asta a fost înainte ca cearta dintre copii să izbucnească neîncetat în jurul mesei la cină și înainte ca discordia despre șireturile pantofilor să te fi stors de energie în antreu.

Abia acum vei descoperi cine ești tu ca părinte.

Pe viitor, aproape în fiecare zi te vei lovi de astfel de situații solicitante și atunci reacțiile tale de moment vor dezvălui cine ești. Dacă te lovește, dai și tu în el? Îl smucești prea tare când țipă? Sau îl cerți așa cum obișnuia să te certe pe tine tatăl tău? Majoritatea dintre noi vom fi împinși până în punctul în care vom deveni o versiune a noastră

de care credeam că am scăpat și pe care speram să nu o revedem niciodată.

Cu toții purtăm în sufletul nostru propria noastră copilărie. Pentru unii dintre noi, copilăria a fost grea ca o piatră de moară, pentru alții a fost ceva lipsit de griji, chiar frumos, dar cert este că noi toți purtăm în interiorul nostru acești sâmburi care au fost sădiți în noi pe vremea când eram copii: prima dată când ai simțit rușine, teamă, durere, precum și toate dezamăgirile pe care le-ai trăit și toate sentimentele de siguranță pe care le-ai avut.

Eu sunt ferm convinsă de un lucru: nu există părinți perfecți. Cu toții suntem uneori puțin duri, cu toții suntem marcați de ceea ce am trăit. Ceea ce purtăm în sufletul nostru se va transforma în tipare, în reacții automate. Poate să ni se pară complet natural atunci când avem aceste reacții, dar asta nu înseamnă neapărat că respectivele reacții sunt bune. Și fix în această perioadă, când copilul atinge această vârstă, te vei trezi față în față cu aceste tipare care te-au marcat.

În același timp, trebuie să știi următorul lucru: acum este perioada în care ai posibilitatea să te dezici de aceste tipare și să le transformi. Acum este momentul să faci această schimbare.

„M-am transformat în cineva în care nu m-am dorit"

Mă sună Astrid. O cunosc de mai mulți ani. A crescut într-o familie foarte religioasă, într-o casă în care multe lucruri erau interpretate drept păcat sau greșeală de către părinți, care insistau foarte tare asupra acelor precepte. În primele ei amintiri din copilărie, ea a fost pedepsită să stea cu fundul pe orez sau a fost pusă la colțul rușinii până când îi venea mintea la cap. Păcatul era în familia aceea asemenea unei gropi ce amenința să-i înghită pe toți. Ea a avut nevoie de mai mulți

Dacă te uiți cu înțelegere înspre propria ta copilărie, va fi mai ușor să modifici lucrurile pe care nu dorești să le repeți în procesul educării copiilor tăi.

ani ca să-și găsească propriul drum și să stea cu capul ridicat din nou. După ce și-a redobândit echilibrul, și-a continuat studiile pe care a dorit să le urmeze, s-a căsătorit cu un bărbat domol și blând și apoi cei doi au avut copii. Dar atunci când m-a sunat, era cuprinsă de îndoială și mi-a povestit că totul era pe punctul de-a fi distrus.

Mi-a povestit că a avusese o situație deosebită cu fiica ei de patru ani. Fetița mâncase prea multe prăjituri și Astrid o pusese la punct prin a o trimite în camera ei fără să o lase să-și termine bucata de prăjitură. Îi ceruse să meargă sus și să stea acolo, spunându-i că trebuia să-i fie rușine.

„Mi-am pierdut controlul cât timp am stat acolo și am certat-o. M-am *transformat* în mama! Și îmi jurasem de enșpe mii de ori că nu voi fi niciodată ca ea."

Mi-a povestit despre fetița ei care plângea, despre privirea cu care a săgetat-o soțul ei și că, după aceea, s-a simțit complet descumpănită. Mai apoi, ea a făcut o plimbare foarte lungă, până când s-a simțit epuizată și dezolată și s-a gândit în sinea ei: „Poate că mai bine aș pleca de acasă, poate că eu sunt cea care distruge această familie".

Există multe lucruri mărunte care declanșează o reacție, multe puncte care activează vechile tipare. În cazul lui Astrid, mai multe

puncte s-au activat deodată: mâncarea, rușinea, lăcomia — dintr-odată a fost provocată din toate părțile. Rezultatul nu a fost deosebit de plăcut, dar, din fericire, ea se afla într-un punct al vieții în care își putea da seama ce a greșit. Dobândise un echilibru și avea un iubit care se uita la ea în astfel de clipe și părea să-i spună: „Noi nu așa intenționaserăm să ne creștem copiii". Chiar dacă era cuprinsă de îndoieli, ea totuși deținea toate armele necesare pentru a se putea desprinde de vechile tipare.

Reacțiile impulsive

Mulți dintre noi am avut copilării care ar fi putut să fie mai bune. Unii au învățat să păstreze distanța, să-și ascundă sentimentele, să reacționeze cu mânie, să se simtă amenințați mai repede decât alți oameni. Aceia sunt cei care îi îndepărtează pe oamenii care caută apropiere sau cei care au învățat să-și țină în frâu haosul interior prin orice mijloc aveau la îndemână și care le putea oferi senzația de ordine.

Pot exista reacții puternice și fățișe, dar pot exista și reacții mai mărunte și disimulate. Toate acestea pot să vă fie utile în perioada de maturizare, dar nu pot să vă ajute deloc într-o familie. Aici trebuie să învățăm să fim împreună și să ne apropiem atunci când lucrurile se îngreunează, în loc să-i înlăturăm pe cei dragi doar pentru a ne redobândi controlul.

Un aspect care face tiparele foarte solicitante este acela că ele intră în acțiune extrem de repede. Reacția ta la ceea ce face copilul vine din senin. Atunci ți-e ușor să te gândești că este justificat să acționezi în modul acela, de vreme ce ai reacționat în mod automat. Astfel, fie îți justifici propria reacție prin a-ți spune, de exemplu, că ai răspuns atât de dur deoarece este esențial să marchezi ce anume este greșit în

comportamentul copilului, fie te consolezi cu ideea că pur și simplu nu poți să faci față la așa ceva. Ca, de pildă, atunci când îți spui: „Așa sunt eu".

Pentru mulți dintre noi este neplăcut să recunoaștem aceste laturi ale personalității noastre, iar asta face ca retrospecția să fie și mai puțin atrăgătoare ca opțiune. În loc să începi prin a sonda de ce ai reacționat astfel, preferi să dai uitării tot episodul și să speri că nu se va mai repeta.

Eu le spun cunoștințelor mele că fiecare episod de acest gen este de fapt o invitație. Este o invitație să deveniți oameni mai buni și părinți mai buni.

Pentru sentimentele puternice și dominante, precum culpabilitatea și rușinea, este extrem de ușor să arunci vina pe propriii copii. Dacă ai fost crescut în acest fel înseamnă că ai fost educat să reacționezi așa. Și îți va veni aproape natural să reacționezi așa, chiar dacă poate fi greșit și dăunător pentru rolul tău de părinte. Multe dintre tiparele formate în copilărie, perioadă în care ți-au fost absolut necesare, pot să fie exact opusul a ceea ce-ți trebuie în prezent.

Eu cred că fiecare generație poate să facă lucrurile puțin mai bine decât generația precedentă și cred că noi toți putem să modificăm puțin istoria familiei și tiparele moștenite. Eu cred și sper asta în ceea ce privește propria mea viață și văd cum se petrece asta în viețile celor pe care îi cunosc prin intermediul muncii mele. Când apare un partener de viață, lucrurile pot deveni mai ușoare. Atunci poți să împărtășești rolul de părinte cu cineva. Asta îți va ușura povara și îți va conferi un model cu care să te compari. Dacă îți crești copilul singur, atunci ești răspunzător în și mai mare măsură ca să te controlezi. Trebuie să găsești acea voce interioară care te ferește să nu cazi în cele mai mari capcane și care te împiedică să-ți repeți greșelile.

Oprește-te, reflectează!

Am invitat-o pe Astrid împreună cu soțul ei la o discuție. Ea nu îi povestise prea multe despre ce s-a întâmplat în copilăria ei, ar fi preferat ca nimeni să nu știe, dar acum a povestit despre pedepse, despre rușine și despre tot ce ținuse tăinuit în sufletul ei. Niciunul dintre noi nu suntem niște pagini nescrise, cu toții avem în noi propria poveste. Și bărbatul ei i-a împărtășit lucruri din copilăria lui despre care ea nu știuse. Rușinea face ca noi să ne îndepărtăm de noi înșine. În această întâlnire ei au avut ocazia să facă exact opusul — să împărtășească lucruri și să se apropie mai tare unul de altul. Au fost momente foarte frumoase!

Să lucrezi cu propriile tipare înseamnă să te oprești, să faci un pas în spate. Trebuie să recunoști că se întâmplă ceva greșit, trebuie să încerci să-ți temperezi reacția de moment. Trebuie să te întrebi: „Un astfel de părinte vreau eu să fiu?" Apoi trebuie să reflectezi: „De ce sunt așa? De unde vin reacțiile acestea?" Și apoi trebuie să te întrebi cum ai fi putut să rezolvi situația într-un mod mai bun.

Chiar dacă a avea copii poate să fie extrem de solicitant pentru aceia dintre noi care se luptă cu vechile lor tipare, totuși ei pot fi niște șanse fantastice. Acesta poate fi începutul a ceva frumos, o șansă pentru a remedia lucrurile.

Să crești un copil te poate face mai inteligent, mai fericit și mai bun — dacă îndrăznești și dacă vrei.

În cabinet, Astrid mi-a povestit din nou episodul cu fiica ei. „Dar este atât de simplu!" a exclamat ea. Aș fi putut să zic mai degrabă: „*Atât* de bună a fost prăjitura? Asta este bine, dar nu vei putea să mănânci atât de mult odată. Mănâncă doar câte puțin".

Sună foarte simplu, dar poate să fie foarte dificil atunci când ești mânat de sentimente mai vechi. Dar ține minte că tiparele vechi și

PAS CU PAS, GĂSEȘTE-ȚI PROPRIA CALE CA PĂRINTE

1. Fii conștient că un copil la vârsta grădiniței poate să fie o provocare pentru tine ca părinte, în multe moduri noi și puternice. Tocmai de aceea învățăm atât de multe de la copii. Fii recunoscător pentru asta.
2. „Ce m-a făcut să reacționez așa acum?" Oprește-te și gândește-te ce s-a întâmplat acasă la tine, când erai mic.
3. „Cum aș fi vrut să reacționez în schimb?" Caută alternative. Nu trebuie să fii perfect, dar trebuie să deții controlul în ceea ce faci.
4. Ajutați-vă între voi! Comunică cu partenerul tău sau cu partenera ta, discută, găsește o cale. Amintește-ți că el sau ea are propria istorie. Împreună puteți construi o nouă poveste.

sentimentele sunt exact cum am spus: vechi. Caută alte tipare noi și lasă-te condus de ele, în locul celor vechi. Poate să fie un travaliu solicitant, dar răsplata este mare — atât pentru tine, cât și pentru copil.

Rușinea și părinții cei „răi"

Există anumite aspecte legate de rolul tău de părinte, care sunt atât de vizibile, încât ți se poate părea că toți stau și te analizează. Poate că nu reușești să te ridici nici la înălțimea propriilor tale așteptări, nici la nivelul așteptărilor pe care crezi că le au alții privitor la atribuțiile tale parentale.

Îmi amintesc cât de rușine îmi era de pachețelele cu mâncare jalnice cu care îi trimiteam pe copii la grădiniță. Toți părinții le făceau niște

opere de artă impunătoare, sănătoase și frumos așezate, cu fructe și cu legume așezate lângă mâncare, în timp ce copiii mei mergeau la grădiniță cu sendvișurile pe care le făceam în două minute înainte să ieșim pe ușă. În plus, soțului meu îi lipsea abilitatea de a observa că hainele copiilor erau pline de pete după prânzul din ziua precedentă, iar atunci când le observam, era deja prea târziu. Oare ceilalți părinți ce părere aveau despre noi? Îmi ardeau obrajii de rușine.

Rușinea este un sentiment copleșitor și foarte apăsător, făcându-ne să ne ascundem, să intrăm în pământ, să devenim invizibili. Rușinea ne poate împiedica să gândim limpede — și nu prea este compatibilă cu viața de familie. Copiii au nevoie de părinți care să înfrunte situația atunci când se ivește vreo dificultate, nu de părinți care se fac nevăzuți.

Rușinea te face să fii însingurat și, dacă te preocupă prea mult, atunci vei bloca relațiile cu cei apropiați. Rușinea te împiedică să-i dai copilului ceea ce îi trebuie mai mult, adică acea conexiune care vă apropie.

Dacă te cuprinde un val de rușine, în niciun caz n-o să-l iei pe copil de mână și să-i spui: „Haide să mergem acasă, să ne întindem pe canapea și să ne simțim bine împreună". În acele momente, se petrece fix opusul. Atunci îți scoți telefonul mobil, citești un articol de ziar, bei vin roșu singur. Atunci întrerupi legătura în loc să întărești conexiunea dintre voi.

Și de aici este o cale scurtă până la acele acțiuni în lanț, pe o spirală descendentă, în care, fără să-ți dai seama, vei bate în retragere: „Noi nu am reușit. Nu suntem pregătiți pentru asta. Nu suntem părinți buni".

Soluția este întotdeauna opusul a ceea ce te-ai fi așteptat. Dacă vrei să reușești în calitate de părinte, trebuie să manifești destul de multă empatie față de tine însuți. Autoflagelarea ajută prea puțin; în schimb, trebuie să accepți că nu va fi perfect și că rezultatul va fi mediocru uneori.

Când lucrurile nu sunt așa cum ai socotit și când simți că ești o mamă rea sau un tată rău, atunci ai putea să te gândești astfel: „Da. Așa am procedat azi. Dar trebuie să mă port mai bine data viitoare". Singurul antidot al rușinii este, de fapt, să te confrunți din nou cu ea. Ia-l pe copil de mână, dă-i de înțeles că există un *noi*, zâmbește cuiva și reamintește-ți că majoritatea oamenilor au îndeajuns de multe lucruri pe cap și, de aceea, nu sunt prea preocupați de ceea ce simți tu.

Uneori, copilul este cel care ne face să ne simțim rușinați. Poate că spune ceva nelalocul lui, face ceva neașteptat, vorbește prea tare sau se ascunde atunci când ți-ai dori ca el să se arate. Poate că atinge o coardă sensibilă care te face să te rușinezi sau face un lucru pentru care tu ai fost criticat când ai fost copil. Atunci, copilul are nevoie de acel zâmbet, de acea înțelegere, de acea bunăvoință de care poate tu nu ai avut parte. Și el are nevoie ca tu să crezi (dar și să-i demonstrezi) că totul este în regulă. Copiii nu suportă să fie umiliți, și noi, adulții, putem avea o contribuție semnificativă dacă reușim să întâmpinăm copilul cu înțelegere fix în aceste situații. Este mult mai indicat să procedăm așa decât invers, ca atunci când permitem ca propria noastră rușine să-l afunde și pe copil în sentimentele lui de rușine.

În ultima vreme m-am gândit destul de mult la cum se poate ca noi părinții să fim învrăjbiți unii împotriva altora. Primul reflex pe care-l avem atunci când vrem să ne simțim mai bine este să ne gândim cum altora le merge mai rău. Asta nu funcționează decât pe moment și nu este un remediu bun. Eu cred că noi toți ar trebui să manifestăm mai multă înțelegere pentru ceilalți. Dacă ceilalți părinți vin prea târziu la ziua de naștere a copilului nostru nu înseamnă că sunt părinți răi. În schimb, ar trebui să ne gândim astfel: „Știm și noi cât de greu îi urnești

uneori pe copii. Ştim cât de multe se pot întâmpla taman când vrei să ieşi pe uşă cu copiii".

Va veni o zi pentru fiecare dintre noi când vom avea nevoie să fim trataţi cu înţelegere.

Priveşte-o pe mama ta, priveşte-l pe tatăl tău

Atunci când li se naşte un copil, mulţi oameni au sentimentul că au existat aspecte în propria lor copilărie care ar fi trebuit să fie diferite şi mai bune. Asta devine extrem de clar atunci când te uiţi la copilaşul tău vulnerabil: unele moduri în care ai fost privit sau ţi s-a vorbit pe când erai mic nu sunt moduri pe care le-ai aplica la copilul tău. Dintr-odată, amintirile din copilărie încep să alunece şi să prindă noi înţelesuri. Poate că îţi aminteşti şi de relaţia cu bunicii tăi: „Şi cu mine au fost la fel de distanţi"; „Tot cu privirea aceea tăioasă şi critică se uitau şi la mine".

Este uşor să te superi şi să te îndoieşti de propriii tăi părinţi atunci când înţelegi că tu doreşti să transmiţi altceva copilului tău, faţă de ceea ce ţi s-a oferit ţie în copilărie. Dar vă spun ceva care vi se poate părea destul de ciudat: pentru a dărui mai departe ceva nou propriului tău copil, eşti nevoit să înţelegi ce anume i-a determinat pe părinţii tăi să fie aşa cum au fost. Trebuie să înţelegi că nu a fost neapărat vorba despre răutate sau tulburare. Părinţii tăi au avut propria lor copilărie, ei te-au crescut pe tine pe alte vremuri, cu alte reguli — ei şi-au urmat atunci propria lor cale. Probabil că au făcut tot ce le-a stat în putere, indiferent cât de bun sau rău a fost rezultatul.

Dacă vei fi supărat pe părinţii tăi tot restul vieţii, aceasta nu te va ajuta în relaţia cu propriul tău copil. Copiii tăi probabil că nu vor înţelege niciodată ce au făcut părinţii sau cum te-au marcat, iar tu nu

trebuie să fii în relații foarte strânse cu ei și nici nu trebuie să fii prieten cu ei din nou. Caută însă acele puncte care te ajută să te împaci cu ceea ce a fost. Conflictul nu naște decât dificultăți. Dacă tu reușești să te uiți la propriile tale răni în mod reconciliant, îți va fi mai ușor să vii în întâmpinarea copilului tău cu mai multă căldură.

După toți acești ani de practică în profesia mea, eu știu prea bine că, de regulă, nu există reconcilieri frumoase cu trecutul, în care toți se înțeleg reciproc și se iartă unii pe alții. Oamenii sunt meșteri în a găsi justificări post-factum. „Eu am făcut tot ce mi-a stat în putință", ne zicem, „Nu a existat altă cale". Părinții tăi și-au trăit viețile și nimănui nu îi este ușor să spună: „Eu înțeleg acum că ar fi trebuit să procedez altfel". Cel mai bun lucru la care poate spera cineva este să-și găsească un punct în care să-și spună sieși: „Așa a fost să fie, iar eu pot acum să mă împac cu gândul acesta".

Frumusețea acestei perspective constă în faptul că poți să te ocupi, în continuare, de ceea ce într-adevăr are însemnătate: de tine și de copilul tău. De viața care vă așteaptă.

Și în această viață tu poți deveni mai bun. Poți să faci corecturi, să creezi lucruri noi, să transmiți mai departe ceea ce îi va conferi copilului un alt punct de start, diferit de cel pe care l-ai avut tu.

Acel început nu va fi, totuși, lipsit de greutăți.




VÂRSTA DIFICILĂ

Atunci când cel de-al doilea meu fiu a împlinit doi ani, am început să văd o latură a lui complet necunoscută. Și am mai văzut și o nouă fațetă a soțului pe care îl iubesc. Să vă povestesc mai întâi despre băiatul meu. El era cel mai cuminte copil din lume. Avea un zâmbet atât de larg, încât ziceam că zâmbește cu gura până la urechi. Personalul de la grădiniță îl iubea, ceilalți părinți nu puteau să nu-l îndrăgească, iar acasă era blând ca o pisicuță. Apoi temperamentul i s-a schimbat.

Într-o zi s-a trezit cu următorul gând: de ce n-ar fi el șeful casei? Atunci când trebuia să mănânce, să se îmbrace, să facă ce îl rugam, la toate răspundea clar și răspicat: „Nu vreau!" Și toate acestea trebuiau totuși rezolvate după o vreme. Aveam senzația că era într-o fervoare de a decide în sfârșit în privința micuțului său corp. Și se folosea de fiecare mușchi ca să demonstreze că vorbea serios.

Mai văzusem asta deseori înainte, atât prin prisma muncii mele, cât și cu fiul meu din prima căsnicie. Știam că este o fază care va trece. Copilul voia să aibă acel sentiment fantastic de libertate pe care ți-l



dă rostirea cuvântului „nu" (iar familia trebuia, o vreme, să accepte această etapă de dezvoltare). Dar este o trecere foarte bruscă de la un copil mic pe care îl îmbraci, îl hrănești, căruia îi citești, îi faci baie și îl culci, la un copil care spune atât de răspicat ce simte el. Adevărul este că această tranziție este absolut necesară. Într-un fel sau altul, trebuie să ne obișnuim cu ideea că toți copiii trec de la faza de copii mici și neajutorați la cea de indivizi puternici. Cât de tensionată va fi negocierea acestui „nu", depinde atât de copil, cât și de adulți.

Iubitul meu era tată pentru prima dată și nu mai trecuse printr-o experiență similară. Pentru el a fost un șoc să vadă cu ce poftă și cât de energic protesta cel mic la absolut orice. El a rezolvat problema tot așa cum o rezolvaseră mulți părinți înaintea lui: prin a opune rezistență la rezistența copilului. El urma să-i arate băiatului cine decide, insista să aibă el dreptate și insista până când izbutea să-l convingă. Abordarea lui era de înțeles. Mulți părinți cred că aceasta este soluția corectă. Rezultatul a fost acela că eu a trebuit să trăiesc o vreme sub același acoperiș nu cu unul, ci cu doi copii aflați la vârsta dificilă...

Evitați luptele pentru putere



Inclusiv eu m-am gândit adesea că această expresie, „vârsta dificilă", nu este prea reușită. Copiii nu se opun de amorul artei, ei nu sunt dificili în mod gratuit. În schimb, ar trebui să denumim această fază mai degrabă drept „vârsta prăbușirii așteptărilor". Ce se întâmplă este că un copil descoperă cuvântul „nu" și i se pare absolut magic. Brusc, el poate să exprime ceva ce nu a mai exprimat înainte. Este o fericire absolută să descoperi puterea voinței tale, forța de a te opune. Și pentru că este atât de amuzant și de nou, copilul va avea tendința să-l folosească în exces pe „nu". În același timp, copilul



şi-a dezvoltat atât de mult limbajul, încât este cuprins de visare şi de aşteptări, dar vocabularul lui nu este îndeajuns de bogat ca să-l ajute să exprime totul.

Cu alte cuvinte, în mintea copilului se derulează un film legat de ce se aşteaptă el să se întâmple, însă doar copilul tău poate vedea acest film. Iar dacă tu vezi altceva decât copilul de doi-trei anişori (ceea ce se întâmplă adesea), dezamăgirea lui va atinge cote maxime. Aşteptările lui vor fi zdrobite.

Şpilul este să nu transformaţi toate aceste situaţii cu care vă confruntaţi într-un câmp de bătălie. Dacă toate mesele, toate momentele în care îl îmbrăcaţi sau ori de câte ori îl spălaţi pe dinţi, dacă totul se transformă într-o luptă, atunci nu există decât două posibilităţi: fie câştigă copilul, fie câştigi tu.

Este o idee proastă să provoci un copil de trei ani. Poate că sunteţi în vizită la socri, care sunt de părere că nu trebuie să lăsaţi copilul să facă tot ceea ce doreşte, şi atunci îţi vine cheful să le arăţi cine este cel care deţine controlul. Însă în acel moment te vei îndrepta către un conflict care poate să-i fie dăunător copilului.

În schimb, ai putea să le reaminteşti socrilor că în majoritatea timpului, tu eşti cel/cea care decide ce este important în viaţa copilului, tu îl ghidezi pe unde să meargă, tu decizi ce îi pui în farfurie şi în ce pat doarme. „Faza prin care trece acum copilul nu este altceva decât o etapă şi o să treacă" — asta le-ai putea spune şi astfel ai găsi o soluţie generală care împacă pe toată lumea.

Urmează firul evenimentelor şi încearcă să te îndepărtezi de situaţiile conflictuale deschise, în care tu, ca adult, poţi cu foarte mare uşurinţă să apelezi la prea multă forţă.



Atunci când copilul pierde

Un copil care pierde în repetate rânduri în fața cuiva care este mai mare nu învață altceva decât că lumea este un loc rău. Și mai învață că forța brută este singura eficientă. Dacă înfrângi un copil în vârstă de doi-trei ani, vei obține fie un copil temător și care nu vrea să se cunoască pe sine, fie un copil care devine atât de încăpățânat, încât vei fi complet dezarmat atunci când va fi mai mare. Atunci vei sfârși văzându-te lipsit de putere și autoritate. Singurul lucru care contează este încrederea — nu forța.

Această încredere trebuie clădită an de an, astfel încât să fie îndeajuns de puternică și de sigură atunci când tu și copilul tău veți fi într-o zi egali.

Asta înseamnă să-l lași pe copil să „câștige"? Răspunsul este nu. Poate că ar trebui să vezi lucrurile dintr-o altă perspectivă? Aici nu este vorba despre vreun joc în care unul dintre voi trebuie neapărat să câștige; copilul nu trebuie să învețe de pe acum toate regulile nemiloase ale jocului. În schimb, ar trebui să privești situația ca pe un slalom. Cel mai important este să găsești o cale cotită și sigură în jurul fanioanelor. Va trebui să încerci să găsești o cale pe pantă în jos, astfel încât să nu lovești chiar toate fanioanele. Adevărul este că această luptă legată de cine decide este cam lipsită de sens. Copilul tău știe foarte bine cine este șeful. Treaba ta este să fii un șef bun.

Admirabila voință

Va fi îndeajuns de frumos dacă te vei concentra mai degrabă pe a observa această fază de dezvoltare. O să vezi cum copilul tău învață să impună limite, cum el devine independent — și asta este exact ceea ce îți dorești. Vei avea un copil care simte când nu este totul așa cum ar trebui să fie, care știe până unde poate fi întinsă coarda, care le poate spune „nu" prietenilor răi, care într-o zi se decide să imite o anumită persoană și care, la rândul lui, poate să impună limite. Acestea sunt cunoștințe-cheie în viața lui, iar această fază marchează începutul asimilării acestor noțiuni. Este important să exerseze cu „da" și „nu".



Dar reține că el este doar un începător. Este foarte bine că ei impun anumite limite pentru propriile lor corpuri și că în ei se manifestă o voință care încolțește, dar au nevoie totodată și de un timp pentru a-și exersa aceste noi capacități. Ei au nevoie de timp și de mult antrenament. Și cu cine se pot antrena? Da, cu cei apropiați lor, cu cei care reprezintă gradul cel mai ridicat de siguranță.

Cu tine, deci.

În consecință, sarcina ta este să-i ajuți să exerseze în siguranță. Nu trebuie să le dai întotdeauna dreptate. Ei vor insista asupra unor lucruri ciudate, cu siguranță că vor greși, dar niciodată nu vor avea ceva personal cu tine. Se vor purta cât pot ei de bine.

După ce ai gătit cina și copilul refuză să mănânce morcovi, trebuie să te gândești astfel: „Da, copilul are dreptul să spună măcar ce dorește". Vor mai exista morcovi și peste un an. Nu se termină morcovii cu una cu două.

Trebuie să încerci să eviți orice fel de situații conflictuale și trebuie să fii convins că această etapă va trece.

Cel mai bun leac pentru a trece peste acest hop este, de fapt, să vorbești cu ei, să le citești, să te alinți cu ei și să stai cu ei. Atunci când copilul se apropie de vârsta de patru ani, limbajul se va dezvolta și mai mult, și copiii vor reuși să comunice mai mult din ceea ce cred și ceea ce visează. Ei învață de asemenea când este folositor cuvântul „nu" și când acest „nu" nu are nicio valoare. În același timp, copilul începe să înțeleagă că ceilalți oameni văd altceva decât tine și că gândesc altfel decât tine.

Până atunci, însă, tu trebuie să fii cel care își îndrumă și își sprijină copilul. Această perioadă este de fapt plină de speranțe și dezamăgiri.









JOACA ESTE DE O IMPORTANȚĂ VITALĂ

Joaca este spațiul deschis al fanteziei. Joaca este cea care îi conferă copilului tot ceea ce îi trebuie; doar prin joc își însușește cunoștințele de care are nevoie pentru a se dezvolta. Și cel mai important lucru este jocul liber, în care copilul este cel care conduce, acolo unde fantezia și inima îi indică drumul de urmat.
În calitate de părinte, vei vedea că acești patru ani sunt marcați de o dezvoltare fantastică și înțesați de noi pași incredibili în viață – și jocul este unul dintre acele locuri în care vei observa cel mai clar toate aceste aspecte. Vei observa de asemenea că în câțiva ani vei evolua de la rolul de dezvoltator al jocului la rolul de observator de pe margine, care se uită din exterior la joc.

Mulți părinți sunt îngrijorați când copiii lor de doi ani învață să se joace singuri, chiar dacă, în realitate, ei vor să aibă tot timpul un adult în preajmă. Dar adevărul este că ei se pot descurca foarte bine pe cont propriu – atunci când sunt pregătiți pentru această fază și când se simt îndeajuns de în siguranță. Și această siguranță este dobândită în urma contactului cu adulții lor preferați. Observă cu atenție ce are chef să facă copilul, ce îi place să cerceteze, ce îl stimulează mai mult. Odată cu anii, totul se va petrece mai mult din inițiativa copilului. Și evident că sugestiile tale sunt bine-venite, dar încearcă să nu-ți impui propria voință, pentru că atunci joaca dispare.



Copilul de 2 ani se va distra în continuare cu jocul „cucu-bau" în variante mai avansate. Jocul de-a v-ați ascunselea și cel de-a ascunsul sub plapumă vor fi în continuare foarte populare. În plus, în joaca lui își va face apariția o altă dimensiune: animalele de pluș vor prinde viață. Ele se pot ridica în două picioare și pot să meargă, prind glas și au personalități distincte, și atât ursuleții, păpușile, cât și mașinile pot să fie niște tovarăși plăcuți de joacă. Iar tu vei fi invitat să le dai păpușilor un glas distinct sau o expresie personalizată – astfel îl vei ajuta pe copilul tău să-și dezvolte înțelegerea diverselor perspective și sentimente. Și un alt aspect, probabil la fel de important: acest joc poate să fie amuzant. Jocurile simple de puzzle și de construit cu cuburi mari sunt perfecte pentru un copil de vârsta aceasta, dar cel mai important joc este să experimenteze cum poate el să fie de ajutor. Atunci devin populare toate formele de activități prin care ei pot să ajute.
Dacă au vărsat ceva pe jos, ștersul podelei este atât de amuzant, încât chiar merită să murdărești pe jos. Așezatul vaselor în mașina de spălat împreună cu tine poate, de asemenea, să îl ducă pe culmile fericirii. Bucătăria de jucărie și seturile de unelte sunt de asemenea o mare atracție. Copilul vrea să-ți demonstreze că îți poate fi de ajutor, că poate să devină cineva. Introdu-l pe copilul tău în acest joc!

Copilul de 3 ani poate să înceapă cu simple jocuri de rol, prin care le acordă celorlalți diverse roluri și apoi progresează până la a conferi trăsăturile de caracter și vocile potrivite. „De-a mama-tata-și-copilul" este primul joc de rol pentru majoritatea copiilor. În calitate de părinte,



experiența aceasta poate să fie o mare revelație atunci când fetița ta îl imită pe tatăl ei cel supărat care stă în fața televizorului sau pe mama ei când este stresată. Atunci vei întrevedea un crâmpei din viziunea copilului despre tine și despre aspectele pe care copilul simte nevoia să le exprime prin imitație. Acum coordonarea și motricitatea mâinilor s-au dezvoltat, deci copilul de trei ani se apucă de jocuri de construit mai avansate – astfel, și cuburile de construit pot fi mai mici acum. În această fază, unora le place și jocul simplu de așezat mărgele pe tablă, precum și desenatul. Dă-le șansa să încerce lucruri diferite, dar să nu-ți închipui că cel mic va deveni artist dacă îl forțezi să petreacă mai multe ore desenând încă de pe acum. Exprimarea lui și jocul lui trebuie să izvorască din interiorul său.

Copilul de patru ani preia controlul în cadrul jocului, acum identifică ce anume îi lipsește ca să facă jocul cât se poate de distractiv. Acum jocul de rol începe să devină un univers personalizat al copiilor, și ei îl întregesc cu tot ceea ce poate să născocească fantezia lor. În această perioadă, joaca de-a doctorul și imitarea personajelor principale din filme și din jocurile video se dezvoltă cu mare viteză. Cea mai importantă contribuție din partea ta este să le facilitezi accesul la aceste jocuri, dar nu renunța la ideea de a fi tovarășul lor de joacă. Ar fi frumos dacă, din când în când, ai participa și tu, dacă te-ai cobori la nivelul lor, pentru că astfel relația dintre voi se va suda mai bine. La această vârstă, și simțul echilibrului devine mult mai bun, ceea ce deschide ușa către multiple posibilități de dezvoltare fizică. Trotineta, cățăratul, skateboardul, da, într-adevăr, acum lucrurile se mișcă atât de rapid! Lasă copilul să-și dezvolte fantezia, dar și să cucerească lumea fizică.

Copilul de cinci ani se gândește la câte în lună și în stele. Se

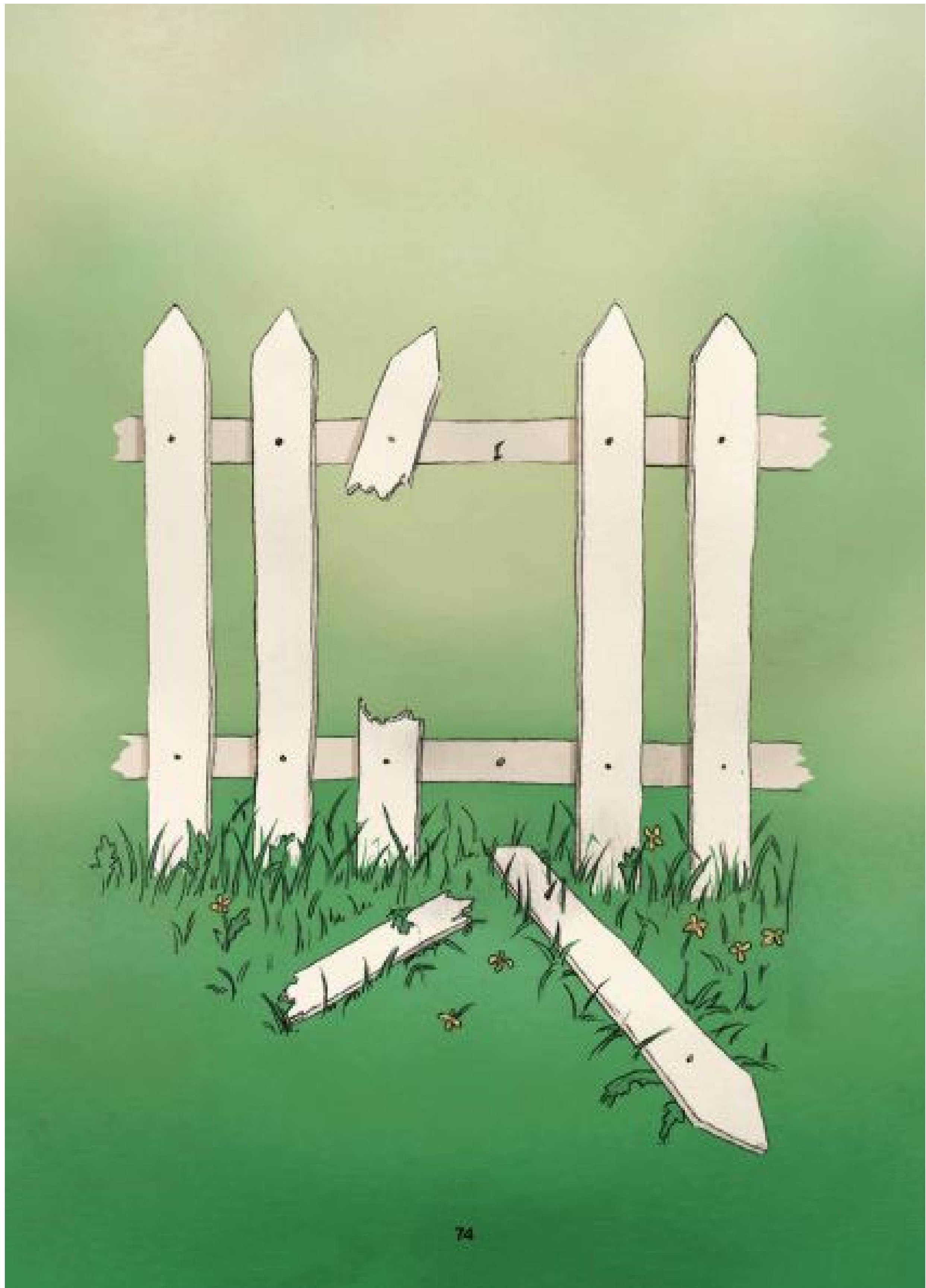


gândește la tot! Acum fantezia funcționează la viteză maximă și pentru un copil de cinci ani nu este absolut nicio problemă să-și construiască o rachetă și să meargă pe Marte ca să mănânce la prânz. După prânz, se poate transforma într-o prințesă (sau într-un cavaler) dintr-un castel, aninat pe un vârf de munte din România, pentru ca la finele zilei să devină un erou care străbate în zbor Oceanul Atlantic. Copilul de cinci ani poate să intre în diverse roluri și doar imaginația îi mai poate pune limite. Ceea ce caută copilul tău și ceea ce va învăța este că totul este într-adevăr posibil. Lumea este mare și pentru a-ți găsi locul trebuie să o testezi. Jocul imaginației ajută la formarea încrederii în sine și a spiritului întreprinzător. Joaca nu este și nu trebuie să fie realistă. Aici suntem pe culmile imaginației, descătușați-o!

În plus, la această vârstă, interesul copilului crește pentru litere și pentru expresii din ce în ce mai avansate și științifice. Desenatul, pictatul, jocul cu mărgele, tot ceea ce este legat de formă și culoare ocupă un loc în inima copilului de cinci ani. Lăsați-i să se joace și să se dezvolte, lăsați-i să zboare pe planete și să se mute într-un castel imaginar. În scurt timp vor avea vârsta de școală și lucrurile serioase vor începe să-și facă apariția.

Dar...

„Copilul meu se joacă altfel!" Poate te-ai gândit la asta în mintea ta. Așa este, copiii sunt într-adevăr diferiți. Unii adoră să construiască și să clădească, altora le plac jocurile de grup sau cele de rol. În anumite perioade, un anumit tip de joc poate să le domine pe toate celelalte. Important nu este când începe copilul să stăpânească un anume joc, ci ca tu să rămâi curios, să-i urmărești dezvoltarea și să ai respect pentru jocul lor. Dacă tu vei avea grijă să existe timp și spațiu pentru jocul liber, atunci te vei asigura că el se simte în siguranță și independent.





LIMITE ȘI CONSECINȚE

În anii de grădiniță, copilul este un explorator. Ce se întâmplă dacă apăs aici? Ce se întâmplă dacă dau cu asta de pământ? Pot să mă sui pe masa asta? Proaspătul începător este plin de idei și de voință. Tu vei fi nevoit să găsești un echilibru care să funcționeze pentru întreaga familie — copilul trebuie să se dezvolte, dar dacă lui i se dă voie să decidă în toate, atunci familia nu va mai funcționa.

Diverse familii au noțiuni diferite despre contextele în care trebuie impuse niște limite. Unii părinți nu au nimic împotrivă când copilul sare pe canapea, în timp ce altora li se pare că trebuie să intre în alertă când copilul își construiește o cabană din pernuțele decorative de pe canapea. Copilul, în mare parte, se va adapta la familia în care s-a născut. Dar este important totuși să existe un spațiu și pentru copil. Dacă ai niște scaune de firmă și cu design, fie te obișnuiești cu ideea că ele vor scădea puțin în valoare, fie le vei pune deoparte, cel puțin până când nu va mai fi nicio tentație ca el să scrie pe ele.

Dacă îți sperii copilul cu consecințele pe care le va suporta și dacă îi trasezi niște limite prea dure și prea constrângătoare, asta va fi în detrimentul legăturii pe care o ai cu copilul. Dar, pe de altă parte: dacă un copil nu are niște linii demarcatoare clare despre ceea ce este în regulă să facă și ceea ce nu este acceptabil, atunci el va deveni nehotărât și îi va fi greu să funcționeze în societatea spre care se îndreaptă acum.

Să cunoști unde este limita înseamnă să-ți găsești un mers echilibrat care funcționează în cazul tău. Nu există corect sau greșit. Lumea este plină de limite și consecințe. Sarcina ta este să-i indici copilului aceste limite într-un mod cât mai delicat cu putință.

Forțarea, consecințele și spălatul pe dinți

O mamă m-a contactat ca să mă întrebe ce să facă cu copilul de zece ani. Băiatul avea mari probleme în a-și controla propriile sentimente, cu precădere furia. Era foarte supărat dacă pierdea la vreun joc și până și cele mai mici eșecuri reprezentau niște catastrofe uriașe pentru el. Am vorbit despre cum ar putea tatăl lui să gestioneze situația, dar apoi ea mi-a spus cu jumătate de gură: „Este ciudat, pentru că noi întotdeauna am fost consecvenți cu copiii noștri". Am întrebat-o ce vrea să spună și ea mi-a povestit că, încă de când copiii ei erau mici, i-au învățat să asculte de tot ceea le cereau părinții. Mama și tatăl copiilor nu se clintiseră un milimetru și li se părea că acesta era cel mai bun lucru pentru copiii lor. Mulți părinți gândesc așa.

Multă vreme a circulat ideea că regulile constituie temelia bunei-creșteri, pentru că pregătesc copilul pentru confruntarea cu lumea reală, în care există reguli clare și consecințe, precum și o viață plină de lucruri care *trebuie* făcute. În felul acesta, copilul va fi călit și bine pregătit pentru viață. Pe atunci, dacă băiatul de trei ani refuza să se spele pe dinți, unul dintre părinți stătea lângă el în baie până când copilul se

spăla pe dinți, mi-a povestit această mamă. Fiul ei nu avea decât să se înfurie, să zgârie și să muște, pentru că ea rămânea la fel de impasibilă și de neclintită până când copilul se spăla.

"Rezistam fără să mă supăr sau să devin brutală. Putea să dureze și o oră, dar într-un final întotdeauna se spăla pe dinți", mi-a relatat ea.

Am detectat în glasul ei mândria că a reușit să facă asta fără să folosească forța. Ea rezistase și câștigase; și nu s-au înregistrat niciun fel de victime, după cum vedea ea lucrurile. Într-un final, băiețelul ei a cedat și s-a comportat așa cum trebuie. În cele din urmă, această educație funcționa.

Dar ce înseamnă de fapt să folosești forța? Și ce a învățat băiețelul din aceste confruntări care durau ore în șir în baie? Eu sunt ferm convinsă că un lucru *nu* l-a învățat: acela că el ar valora ceva în ochii mamei. El a învățat că părerile lui nu valorează nimic și că sentimentele lui nu sunt validate de către ceilalți. Poate că, în schimb, a învățat că mama este mare și că nu trebuie să se aștepte să primească ajutor de la niciun adult și că singura cale de scăpare este să piardă. În orice caz, eu sunt sigură că o oră petrecută în baie, cu plânsete, furie și disperare nu îl va învăța pe copilul tău nimic despre cum se pot rezolva problemele.

În același timp, eu cred că a existat un motiv care a făcut-o pe mamă să-mi relateze această poveste șapte ani mai târziu. Acum, când descoperea că fiul ei era plin de furie, ceva a făcut-o să realizeze că acele victorii de fapt nu au fost chiar atât de importante.

Părinții au auzit de multe ori că este important să fii consecvent cu copiii, dar adevărul este că lucrul acesta nu înseamnă mare lucru — ba, din contră, poate fi chiar dăunător.

Ceea ce are însemnătate este sentimentul de siguranță și de legătură. Să câștigi bătăliile cu un copil nu reprezintă un proiect pentru care



merită să te zbați și nici ceva de care să fii mândru. Pentru acest proiect, forța ta în calitate de părinte este mult prea mare și, prin urmare, este potențial dăunătoare.

Am cunoscut mulți părinți care cred că sunt obligați să continue dacă au început educația pe o anumită linie. Și oricui îi este ușor să meargă mult prea departe în direcția greșită. Uneori, lucrurile mărunte pot să capete proporții nejustificat de mari. Îți poți dori un copil care să fie plăcut de ceilalți, un copil care nu se ceartă cu sora lui, care nu-și suge degetul mare, care nu face dezordine. Iar atunci părinților le vine ușor să se preocupe de acel lucru mărunt, încât devine justificată tratarea copilului cu mai multă duritate decât s-ar cădea. Oarecum poți deveni orb la propriile tale intenții bune. Mai ales că există destule lucruri mult mai rele pentru un copil decât acela că își suge prea mult degetul mare.

Evident că asta nu înseamnă că un copil are întotdeauna dreptate sau că ar trebui să-l lași după voia lui. El este încă mic și nu știe ce este bun pentru el. Tu ești cel care conduce și cel care trebuie când și când să zică: „Ei bine, acum vom face asta astfel. Am înțeles că tu nu vrei

așa, dar acum așa este cel mai bine să procedăm". Sarcina ta este să-i conduci fără să lezezi legătura dintre tine și copil. Tu trebuie să-l ajuți să treacă prin viață și să-l sprijini în alegerile pe care le face. Dacă spălatul pe dinți este problematic, atunci joacă-te și prostește-te cu asta, uită-te la un filmuleț cât timp vă spălați, cumpărați o pastă de dinți nouă și atractivă, încercați să găsiți o modalitate care funcționează atât pentru tine cât și pentru copilul tău. Și dacă vă este absolut imposibil să-l convingeți să se spele pe dinți, atunci încercați din nou a doua zi dimineață, când copilul nu este la fel de obosit. Nu este nicio problemă dacă într-o seară nu se spală pe dinți.

Ține minte că educarea unui copil este o muncă pe termen lung. Ca părinte ești evaluat nu după micile victorii repurtate împotriva copilului, ci în funcție de rezultatul final.

Cum învață copilul tău

Eu le răspund la fel tuturor celor care întreabă cum să creeze o conexiune cu un copil de grădiniță: „Trebuie să te cobori la nivelul lui". Trebuie să vezi lumea prin prisma copilului, trebuie să iei parte la trăirile și la experiențele lor. Copilul învață atunci când ești *alături* de el, nu atunci când ai un rol de dascăl. Învățarea se produce ori de câte ori îți etalezi cunoștințele atunci când copilul într-adevăr are nevoie de ele. Dacă îi ordoni unui copil de patru ani, spunându-i: „Trebuie să faci așa!", copilul de patru ani se gândește în mintea lui: „Ba nu, nu trebuie deloc să fac așa, există și alte variante". Lui nu i se pare interesant că tu ai aflat deja toate răspunsurile la toate dilemele vieții. Dacă îi explici că tu deții soluția „pentru că eu sunt adultul", atunci este îndeajuns de lipsit de sens pentru el. Învățarea nu mai este prezentă atunci. Un deget acuzator îndreptat către copil niciodată nu va da rezultatele scontate. Învățarea se petrece atunci când copiii văd că lucrurile

funcționează, atunci când ei observă că tu îi însoțești pe drum, că tu le stai alături în procesul învățării.

Când copilul de trei ani insistă să te ajute la spălatul geamurilor și peste tot e plin de apă pentru că el nu a stors cârpa cum trebuie, îi poți spune: „Oprește-te! Trebuie să faci așa!" sau poți încerca să-i spui: „Ah, ce frumos ai spălat! Eu obișnuiesc să storc cârpa pentru că merge mai ușor așa. Uită-te aici! Poți să faci așa. Ce zici, te descurci?"

Marea ta provocare este să-l călăuzești prin niște metode pe care el să le poată aplica.

Copiii de această vârstă au nevoie de multă vreme ca să învețe ce înseamnă consecințele. Nu te da bătut atunci când îi explici copilului de patru ani pentru a douăzeci și una oară că se va uda la picioare atunci când calcă într-o băltoacă. Uscarea hainelor precum și alte astfel de aspecte practice țin de această vârstă. Copiii nu își controlează prea bine impulsurile. Dacă ceva li se pare amuzant vor face acel lucru. Și asta nu are nicio legătură cu tine. Mai bine toarnă-ți o cafea cât timp se usucă pantofii.

Disciplinarea

Eu cred că mulți părinți, asemenea acelei mame care și-a obligat fiul să se spele pe dinți, s-au lăsat îmbătați de ideea că un copil trebuie disciplinat, că el trebuie să se „poarte frumos" și că va învăța asta dacă se va supune.

Cuvântul „disciplină" provine din latină și înseamnă ghidare. În zilele noastre acest sens originar al cuvântului a fost dat uitării, conferindu-i-se în schimb o conotație militară. Vreau să spun că ar fi profitabil să începem să-i reconferim sensul vechi, cel puțin în cazul în care este vorba despre cum am putea să venim în întâmpinarea copiilor noștri.

A disciplina copiii înseamnă a-i ghida şi a-i conduce pe calea cea bună, înseamnă să păşim alături de ei — şi nu să-i pedepsim sau să-i certăm.

Copilul calcă pe urmele tale în permanență — chiar şi atunci când nu eşti conştient de asta. Educația unui copil se petrece tot timpul. Copilul se uită la tine atunci când o mângâi pe iubita ta pe păr, copilul te urmăreşte atunci când duci gunoiul, când vorbeşti cu televizorul, când cineva îți opune rezistență, precum şi atunci când totul îți merge ca pe roate. Copilul învață din tot ceea ce faci tu — încontinuu — toate aceste mici lucruri invizibile care alcătuiesc viețile noastre.

Creşterea unui copil nu înseamnă să faci pe cocoşul sau să strigi „Stop! Aici este limita!" Creşterea unui copil este *totul*. În aproximativ douăzeci de ani, copilul îți va urma exemplul în glumele care te fac să râzi, în modul în care iubeşti, în modul în care ierți. El se va uita la ce anume respecți, ce anume te înspăimântă şi va imita tipurile de limite pe care tu le impui.

De aceea nu voi ezita să-ți povestesc iar şi iar despre faptul că „a pune limite" nu înseamnă ca tu să îndemni copilul să pătrundă în perimetrul desenat de gard. În schimb, voi, împreună, ar trebui să încercați să descoperiți cum arată terenul, să vedeți unde ar trebui să construiți garduri — iar copilul va trebui în permanență să te aibă alături pe post de ghid şi de părinte responsabil.



EDUCAREA UNUI COPIL NU SE PETRECE DOAR ATUNCI CÂND COPILUL A ÎNCĂLCAT CEEA CE TU CONSIDERI A FI O LIMITĂ: EA ARE LOC TOT TIMPUL.

Când pot să încep să îl cert?

Nu demult am vorbit cu părinții copiilor de la o grădiniță din Oslo. După aceea, a venit la mine un tată și mi-a spus că citise cărțile scrise de mine. El era foarte chitit să stabilească reguli și aștepta ca fiul lui să fie îndeajuns de mare încât să înțeleagă. „Dar acum, că băiatul meu se apropie de vârsta de cinci ani, ar trebui să înțeleagă ce vreau să zic", a spus el și a continuat: „Deci când crezi că am voie să-i spun «Acum vorbesc serios!» și când aș putea să încep să-l cert nițel?", m-a întrebat el cu un zâmbet discret în colțul gurii.

I-am răspuns că tot ceea ce un copil nu poate să asimileze îi este inutil. Cearta este o modalitate proastă de a-l învăța orice. Atunci copilul se sperie și se închide în el. Dar, într-adevăr, în acești ani, se întâmplă ceva cu capacitatea unui copil de a înțelege consecințele și limitele — există o diferență clară între așteptările pe care le poți avea de la un copil de doi ani și cele față de unul de șase ani; dar este de asemenea important să-ți reamintești că este vorba, în ambele cazuri, despre copii mici. Părinții pot foarte ușor să-și supraestimeze propriii copii și le vine ușor să se gândească: „Acum ar trebui să înțeleagă".

Dar copilul nu este decât un copil — un începător cu un creier insuficient dezvoltat. După aceea, treptat, va înțelege din ce în ce mai multe despre cine ești tu și în ce fel de lume a intrat, va înțelege care sunt limitele și va înțelege că lucrurile pe care le face au repercusiuni. Cel mai important lucru este, cu toate acestea, ca tu, ca părinte, să înțelegi că voi vă aflați de abia la începutul unui drum lung. Aveți așteptări mici, pentru că vor fi multe greșeli, multe lacrimi, multe lucruri care vi se vor părea complet ilogice — dar așa este viața și astfel învață copiii.

COPILUL DE 2 ANI: Tu stabilești limitele și îi explici în timp ce demonstrezi. Dar, în continuare, vei păstra gărduleţul de protecţie de la scări, ca nu cumva copilul să se rănească. Gândirea, care să-l facă conștient de consecinţe, încă nu s-a dezvoltat.
COPILUL DE 3 ANI: Tu stabilești limitele și îi spui copilului ce așteptări ai de la el. Trebuie să-i spui că mașinile sunt periculoase și de aceea trebuie să se oprească atunci când ajunge la stradă. Trebuie să-i explici cum funcţionează lucrurile în viaţă în timp ce vă uitaţi sau citiţi despre ceva împreună.
COPILUL DE 4 ANI: Atunci când copilul face ceva greșit sau ceva periculos îi vei spune: „Oprește-te! Poate să fie periculos!", sau „Nu face asta, te vei murdări!" Și apoi tu va trebui să cureţi dacă e nevoie. Mesajele scurte și simple au efect — nu cele lungi și detaliate.
COPILUL DE 5 ANI: Acum îi poţi explica reguli mai complexe și îi poţi da explicaţii mai lungi. Dar este important să reţii că și copilul de cinci ani poate fi destul de impulsiv și poate să încalce regulile, dar asta nu înseamnă că este un copil deosebit de dificil sau situat în zona de risc crescut. Durează cel puţin 15 ani să exersaţi gândirea logică centrată pe analiza consecinţelor și pe controlul impulsurilor.

Cum pot să evit să-l răsfăţ pe copil?

În cadrul conferinţelor mele, unele întrebări se repetă, și una dintre ele este cum să evităm răsfăţarea copiilor. Este o întrebare bună. Dar, de fapt, ce înseamnă să fii răsfăţat, ce însemnă prea mult bine? După părerea mea, răsfăţul înseamnă să ceri ceva ce nu-ţi trebuie și

pe care-l primeşti, totuşi, dar nu te poţi bucura de el. Copiii la această vârstă nu au o noţiune clară despre ceea ce le trebuie sau ce le este necesar, dar ei totuşi cer foarte multe. Pe scurt, vor cere tot mai mult decât le trebuie. Cu alte cuvinte, în mod vădit este o sarcină pentru tine, ca adult, să evaluezi ce îi prinde bine copilului tău. Tu eşti cel răspunzător, în fiecare zi şi în totalitate, pentru ceea ce primeşte copilul tău. Când este prea mult? Nu este uşor să spun exact unde trebuie trasată o linie, pentru că aceasta diferă de la o familie la alta şi variază de la o cultură la alta. Dar, indiferent de situaţie, este responsabilitatea ta să ştii când copilului nu îi face bine ceva.

Asta înseamnă că tu trebuie să-ţi menţii deciziile chiar şi atunci când lucrurile sunt dificile. Când urmează să mergeţi la grădiniţă dimineaţa şi copilul tău ar prefera să rămână acasă încă puţin, pentru că este atât de bine, este răspunderea ta să-i reaminteşti că trece timpul. Voi trebuie să mergeţi la grădiniţă chiar dacă este plăcut să stai acasă. Trebuie să te străduieşti cât poţi de mult, chiar dacă copilul tău nu are chef să meargă. „Înţeleg foarte bine că ai vrea să mai stai aici, dar nu se poate. Eu trebuie să merg la serviciu, iar tu trebuie să mergi la grădiniţă. Nu vrei mai bine să-mi arăţi cu ce pantofi vrei să te încalţi?"

Dacă nu a mâncat cina, dar plânge că mai vrea îngheţată, este de datoria ta să-i spui: „Ar fi fost bună o îngheţată, dar ar fi mai bine să mâncăm şi nişte mâncare". Un copil cu vârsta de trei ani nu ştie că i se va face rău de la prea multă îngheţată. Dar *tu* ştii asta.

În timp ce scriu aceste rânduri, tocmai ce s-a încheiat o săptămână în care copiii meu au primit aproape tot ceea ce mi-au cerut. Am fost epuizată din cauza orarului meu foarte aglomerat şi, prin urmare, am fost o mamă şi o soţie mai puţin dedicată. Atunci când eşti obosită, îţi va fi foarte greu să le spui „nu" copiilor. Pentru problema aceasta există o soluţie destul de simplă: niciunui copil nu îi face bine să stea

cu mame și cu tați obosiți. Dacă nu ai energie, nu este deloc amuzant să intri în conflict deschis cu cei mici; totuși, aceasta nu este o strategie sustenabilă pentru o educație solidă a copiilor.

Dacă ești atât de fericit că ai copii, atunci va fi bine să ai grijă de tine și de propria ta viață. Cât de mult mănânci și bei, cât de mult dormi, toate acestea au un impact direct asupra ta și a rolului tău de părinte. Trebuie să ai energie, ca să spui „nu" atunci când situația o impune. Dacă nu reușești să faci asta într-o zi sau într-o săptămână, nu este nicio pagubă, dar lucrurile nu vor putea trena așa pe termen lung.

O bună educație a copilului înseamnă ca și tu să fii în echilibru cu tine însuți.

Este important să insiști asupra lui „nu"?

Când este vorba despre un aspect foarte important, trebuie să îți susții ideea. Trebuie să plecați din casă la o anumită oră, trebuie să mâncați și altceva în afară de înghețată și trebuie să vă duceți la culcare aproximativ la aceeași oră seara. Ritmul și fluxul zilei sunt responsabilități constante pentru adulți. Dacă copilul insistă mereu să mai vadă încă un episod din *Pompierul Sam*, atunci va veni un moment când va trebui să-i spuneți „nu".

Dar, dacă simți că ar trebui să-i spui „nu" doar pentru că nu i-ai spus de mult „nu", acesta nu este un motiv îndeajuns de bun. Unora li se năzare ideea că a venit timpul să impună și niște limite și, din senin, decid că trebuie să spună „nu" la înghețata de după masă. Dacă ești de acord să mănânce puțină înghețată, atunci nu ai niciun motiv să spui „nu". Poți, în schimb, să te asiguri că nu mănâncă prea multe dulciuri pe parcursul zilei și apoi, într-adevăr, veți putea savura puțină înghețată după cină și vă veți da seama cât de gustoasă poate să fie.

Folosește „nu"-ul dacă are un rost și dacă într-adevăr vorbești serios. Nu spune „nu" doar de dragul de a refuza. Un copil trebuie să privească în jur ca să învețe să trăiască o viață în care există adevăr și onestitate. Să trăiești după o metodă sau după o rețetă nu este o viață adevărată. Dacă tu, de exemplu, îți lauzi copilul de cinci ori înainte de a-l critica doar pentru că așa ai citit tu pe undeva că ar fi util să procedezi, atunci abordarea ta nu este deloc una potrivită pentru o bună relaționare cu copilul. Trebuie să-l lauzi sau să-l critici doar atunci când vorbești serios și în situațiile în care este adecvat.

Dacă nu îl pun la punct acum, el va învăța că este în regulă ce a făcut

Eu împreună cu un prieten de-ai mei stăteam la o șuetă despre fiul lui în vârstă de patru ani. Cu câteva zile înainte, băiețelul desenase pe perete acasă și prietenul meu a reacționat impulsiv și a strigat la băiețel, apoi l-a îndepărtat de acel perete. Chiar dacă el se comportase puțin cam dur, tot era de părere că a procedat bine: „Dacă nu l-aș fi pus la punct, ar fi crezut că este în regulă ce a făcut", mi-a mărturisit el.

Mulți părinți își argumentează reacțiile în modul acesta, dar eu cred că ipoteza aceasta este eronată. Un copil încetează să deseneze pe perete chiar dacă nu bați cu piciorul în podea ca să-l oprești. În ziua de azi nu există niciun tânăr de douăzeci de ani care să deseneze acasă pe pereți pentru că părinții nu l-au oprit când era mic.

Copiii cu vârsta cuprinsă între doi și șase ani vor face multe prostioare. Vor desena unde nu te aștepți, vor murdări sau le vor sparge lucruri — din câte îmi amintesc și eu –, poate chiar vor mâzgăli pe jos cu ulei de floarea-soarelui.

Nu-i frumos să deseneze pe pereți, însă esențial este ca cel mic să înțeleagă că tu ești responsabil de impunerea limitelor și tu decizi ce e

permis sau nu. Deci cum ar trebui să te folosești de puterea ta? Atunci când băiețelul tău a desenat pe perete, îi poți spune: „OK, ai desenat ceva pe perete, dar nu e prea frumos. Nu e prea frumos să desenezi pe pereți. Uite! Mai bine desenează pe hârtie și apoi vom agăța hârtia pe perete". Important este să subliniezi că tu ești la conducere. Tu îi semnalezi copilului că îl ghidezi și că ești responsabil în a-i arăta ce este bine și cum funcționează societatea. Deci nu ajută cu nimic să te enervezi, să arăți că ai mână de fier și să începi să țipi, pentru ca apoi să scoți din dulap, în mod demonstrativ, cel mai mare burete pe care-l ai. După cum ziceam, cearta poate că va avea efecte acolo și atunci pe moment, dar ea este dăunătoare pentru voi toți pe termen lung.

Aceasta nu este perioada propice pentru ceartă. Copilului îi face bine să știe că tu ești un conducător care îi conferă siguranță, că tu îți păstrezi calmul și mintea limpede, și că știi mai bine decât el cum funcționează lumea.

Amenințări deșarte

Noi, părinții, ne dorim atât de tare să fim ascultați de copiii noștri. În special atunci când se comportă urât. Și ne dorim asta atât de mult, încât uneori spunem lucruri care nu sunt neapărat adevărate. Chiar recent, în drum spre casă de la un concert, am intrat la McDonald's. Chiar lângă noi stătea un tată cu două fetițe care aveau în jur de trei și, respectiv, cinci ani. Ele au intrat vesele, se jucaseră afară și erau obosite, dar fericite — și înfometate. După ce au comandat mâncarea, s-au așezat la masă ca să aștepte comanda. Surorile au început să se joace cu baloanele pe care le primiseră de acolo și era previzibil că se va lăsa cu ceartă și plânsete. Tatăl devenise disperat din cauza comportamentului fetițelor și le-a spus cu asprime: „Dacă vă purtați așa, plecăm!" Fiica mai mare a întrebat imediat ce se va întâmpla cu mâncarea, și

tatăl i-a spus că va trebui aruncată. „Nu putem să mâncăm în oraș, înconjurați de oameni, dacă voi vă bateți cu baloanele", le-a spus el și, din frustrare, a mai adăugat: „Dacă așa vă comportați, nu vom mai mânca niciodată în oraș. Pentru că atunci nu meritați să mâncați!" Fata mai mică nu a înțeles mai nimic din ce se întâmpla, dar fetița mai mare părea oarecum surprinsă și cam tristă atunci când s-a întors din nou către surioara mai mică și și-au continuat jocul. Cel puțin, ea a înțeles că nu îl poate lua în serios pe tatăl ei.

Din fericire, imediat după aceea a sosit mâncarea și după ce fetițele au mâncat, s-au comportat atât de armonios una cu alta, încât era un deliciu să le privești.

Aceasta este ideea mea: atunci când le este foame, copiii nu se comportă mai frumos dacă sunt amenințați că nu vor mai primi de mâncare. Nici strigatul la ei nu ajută. Tu, ca părinte, ești nevoit să vezi care este problema de fapt. Fetele din exemplul meu nu se comportau foarte urât, ci le era foame. Dacă înțelegi aceste lucruri, atunci trebuie să încerci, cât poți, să faci timpul să treacă repede înainte de sosirea mâncării — ați putea, de pildă, să ieșiți și să vă uitați la mașinile din parcare sau ați putea să vă jucați de-a prinselea sau puteți face orice le-ar distrage copiilor atenția până în momentul în care mâncarea sosește la masă — și atunci problema va fi automat rezolvată.



SUNETUL JOCULUI

Uneori mici sunete răzbat efervescente de la podea până la tavan. Mici sunete-semnal care vin din lumea copiilor până în lumea noastră. Eu nu cred că în lume există un sunet pe care să-l prețuiesc mai mult decât pe acesta. Dacă sunt plecată în alt oraș, prefer să am o cameră de hotel orientată spre o grădiniță sau spre o școală, pentru ca sunetul jocului de copii să răzbată până la fereastra mea. Asta mă umple de amintiri bune și calde, îmi conferă liniște și încredere în viitor. Indiferent de limbă și indiferent de țară, copiii care se joacă sunt pretutindeni la fel.

Copiii de această vârstă obișnuiesc să vorbească cu ei înșiși în timp ce se joacă. Cel mai mare dintre copiii mei îi asculta pe cei care vorbeau mai mult. Fie că se juca cu lego, fie că desena, fie că își pregătea supereroii de luptă, el începea apoi să povestească ce se întâmpla. Și eu știam deja, stând acolo pe jos în apartamentul nostru, cât de dor îmi va fi mai târziu să stau lângă el și să las jocul să devină o parte din ceea ce se întâmpla în cameră, să las jocul să fuzioneze cu ceea ce făceam eu.

Se petrece ceva frumos cu toți copiii atunci când ei se joacă. Joaca înseamnă să-ți urmezi instinctul. Oare de aceea este atât de frumos sunetul copiilor care se joacă? Dacă noi, adulții, ar trebui să ne dorim ceva pentru copiii noștri, atunci ar trebui să ne dorim să fim în legătură cu vocile lor interioare. Atunci când auzi sunetul jocului de copii înseamnă că totul este bine. Nu trebuie decât să te bucuri de acel sunet cât de mult timp se poate.



TREBUIE SĂ ÎNVEȚI SĂ ÎMPARȚI

Noi, adulții, am învățat în mare parte regulile de conduită în raport cu ceilalți. Știm deja ce este demn de admirație, dar și ceea ce atrage dezaprobarea celorlalți. De aceea nu este chiar atât de neobișnuit că ne simțim stânjeniți când copiii noștri încalcă aceste norme. Și e de înțeles ca noi să ne dorim ca și ei să înțeleagă cât mai curând cum trebuie să se comporte. Dar atunci când copiii smulg lucrurile de la colegul de joacă, când se prostesc cu mâncarea sau când vorbesc, deși toată lumea tace, ar fi greșit să considerăm că „au încălcat regulile".

„Trebuie să înveți să împarți lucrurile tale cu ceilalți", ar putea spune un părinte copilului său de doi ani, care a luat ceva de la camaradul său de joacă. Apoi părintele s-ar putea apuca să-i arate cum ar trebui să împartă cu alții. Este ușor de înțeles că îți vine să procedezi așa, dar de fapt este inutil să faci asta. Un copil de doi ani nu înțelege conceptul de „a împărți", iar situațiile care apar trebuie rezolvate în alt mod. Alină-ți copilul care plânge, făcând cu el altceva sau găsind o nouă jucărie pentru cel care nu are o jucărie suficient de interesantă cu care să se joace.

Atunci când copilul se apropie de trei ani, poți să începi încet să-l familiarizezi cu conceptul de „a împărți". „Acum s-a jucat Alma cu mașina. Tu trebuie să i-o dai înapoi și să-ți aștepți rân-

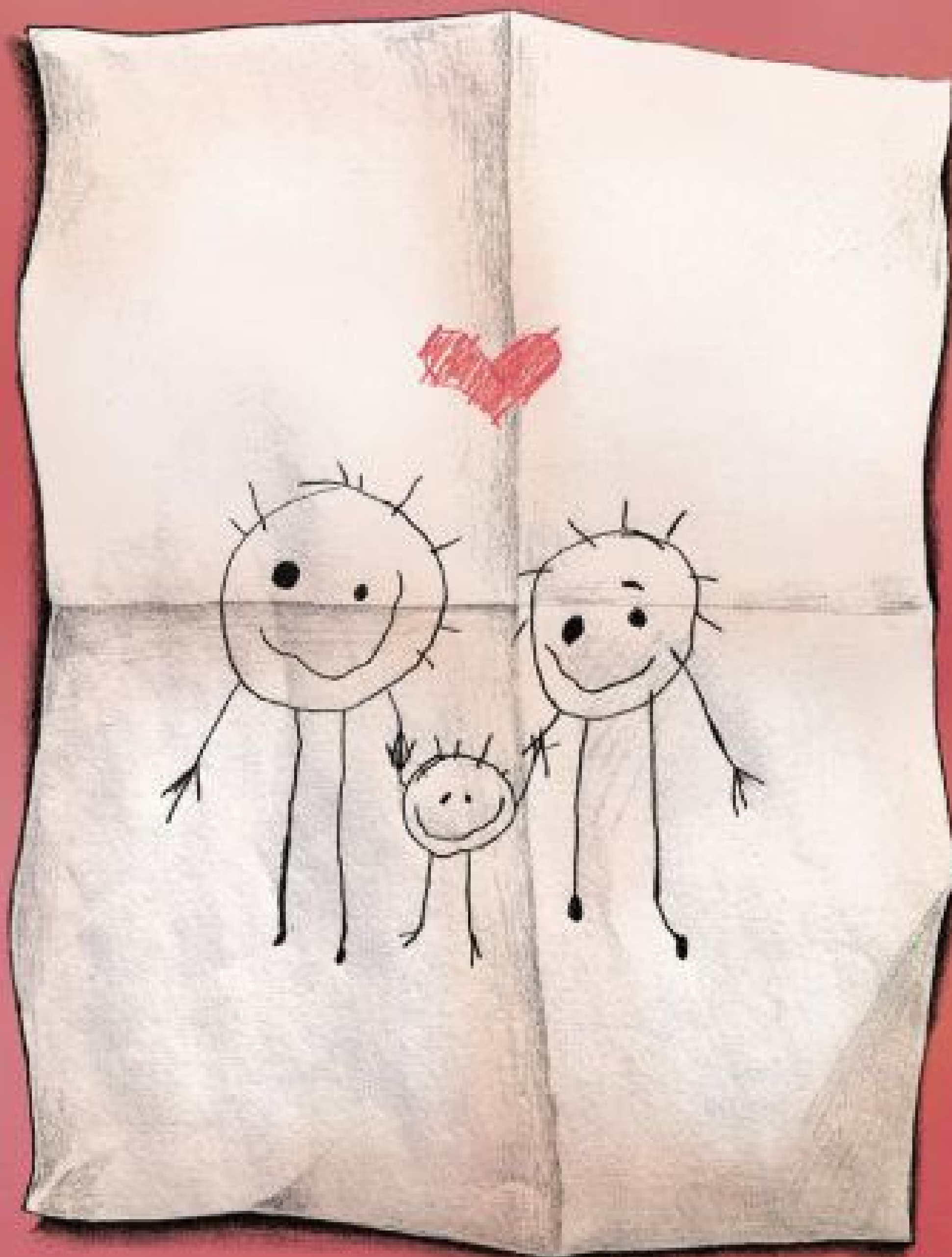


dul", ai putea să-i spui, de exemplu, copilului tău. Dar trebuie să o faci fără să-l judeci și fără să-l certi. La vârsta aceasta, nu este o problemă de etică, ci doar o situație care se ivește – iar tu îi poți ajuta pe copii să o rezolve. În definitiv, atunci când copilul începe să privească în jurul său cu atenție, pe la vârsta de trei-patru ani, îi poți arăta ce se petrece atunci când cineva ia un lucru de la altcineva: „Uită-te! Acum Almei îi pare rău, pentru că mașina este a ei. Ce zici? N-ar fi mai bine să i-o dăm înapoi și să îți aștepți rândul?"

Copilul de patru ani începe să conștientizeze tot mai mult și perspectiva ta, ca părinte, dincolo de cum vede el lucrurile. Pentru copilul de cinci-șase ani va fi deja ceva firesc să-și aștepte rândul. Poate că învață asta de la antrenamente sau într-o familie cu mai mulți frați sau surori. „N-a mai rămas prea mult suc de fructe și suntem trei, cum să facem?" Copilul a învățat noțiunea de cantitate, și acum începe să se adapteze la societatea din care face parte. Astfel, se dezvoltă el, pas cu pas.

Adevărul este că un copil oricum va învăța să împartă, dacă și tu împarți. Cel mai bun mod de a-l ajuta este să fii tu cel care împarte. Atunci când primești ceva bun sau frumos, îl întrebi și pe copil dacă vrea din ceea ce ai tu. Dacă la voi acasă se obișnuiește să împărțiți ceea ce aveți, atunci și copilului i se va întipări acest obicei.

Deci ar trebui să fii mai relaxat în ceea ce privește normele sociale în acești ani de viață. Copilul va asimila totul atunci când va fi pregătit. Până atunci, însă, este esențial să-l ghidezi cu cât mai puține critici și judecăți.





AI GRIJĂ DE RELAȚIA DE CUPLU

În cabinetul meu am auzit aceste povestiri în repetate rânduri — despre cum dispare dragostea, despre cum ne scapă printre degete aproape imperceptibil și, într-o zi, pur și simplu se transformă în altceva.

În anii de grădiniță, relația dintre părinți este greu pusă la încercare. Când ești împreună cu cineva înseamnă să te lupți mereu ca să păstrezi vie flacăra iubirii, dar vreau să vă spun că rareori vă va fi mai greu decât în anii aceștia.

Tocmai acum nu ai timp și tocmai acum ar trebui să meargă totul ca pe roate, dar nu se întâmplă asta.

Când copilul tău plânge în hohote dimineața pentru că nu-și găsește geaca pe care vrea să o poarte, în timp ce tu trebuie să ajungi la o întâlnire, iar partenerul tău devine iritat și i se pare că gestionezi prost situația, în acele momente îți este greu să fii în cea mai bună formă a ta. Poate că te enervezi și spui ceva ce îl face pe partenerul tău să se simtă înjunghiat mișelește, iar apoi începe

acest dans trist, a cărui muzică nu o mai poate opri niciunul dintre voi doi.

Adevărul este că veţi avea momente dificile zi de zi. Şi nu doar pentru că fiecare dintre voi are un trecut al său şi fiecare are o idee despre ce înseamnă să fii părinte. Atunci când copilul începe să impună limite şi vrea să facă lucrurile în modul său propriu, vă veţi confrunta cu o nouă provocare.

Cuplurile care vin la cabinetul meu îmi povestesc uneori despre o situaţie în care mama s-a supărat pe copil, în timp ce tatăl era de părere că ea ar fi trebuit să fie mai hotărâtă. Asta îl determină pe tată să preia controlul, dar atunci mama este de părere că el este prea strict şi, astfel, fiecare dintre cei doi porneşte pe calea lui. Ulterior, cei doi parteneri constată că tocmai şi-au început ziua cu stângul şi devin supăraţi unul pe altul. Ea se duce la muncă şi se gândeşte: „Cum să înveţe copiii când el se comportă aşa? În felul ăsta, nu face decât să înrăutăţească lucrurile". El este la birou şi-şi spune în sinea lui: „Tot aşa se comportă şi cu mine, nu îmi spune niciodată ce-şi doreşte de fapt, doar stă supărată şi acum îl pune şi pe copilul nostru în această situaţie".

Este extrem de uşor pentru parteneri să dispară şi să pornească fiecare pe calea lui. De aceea, acum, mai mult decât oricând, este important să păstrezi legătura cu iubita ta sau cu iubitul tău.

„Eu fac totul"

Una dintre cele mai mari provocări ale relaţiei de cuplu constă în păstrarea echilibrului. Întotdeauna unul dintre voi doi, de obicei mama, se va ocupa cu precădere de pregătirea pacheţelului de mâncare, de spălatul hainelor şi de punerea în ordine a lucrurilor copilului. De obicei mama este cea care stă acasă atunci când copilul este bolnav, ea este cea care îşi aminteşte când este ziua de excursie de la grădiniţă,

ea cumpără tipul potrivit de haine de iarnă cu mult timp înainte de începutul anotimpului rece. Atunci când şi el încearcă să facă ceva, ea îi spune că a procedat complet greşit. „Nu poţi să pui mâncarea în cutia *aia!*" îi spune ea. Atunci el se simte atât de mic şi de neînsemnat, şi se gândeşte că singurele lucruri pe care le poate face sunt să muncească şi să câştige bani. Astfel de idei aduc cu ele o distanţă şi mai mare, şi într-o zi ea va începe să simtă că el nu este alături de ea şi că ea de fapt se descurcă foarte bine şi fără el. În acest timp el se gândeşte în sinea lui că ea nu îl apreciază şi nu îl iubeşte şi că ar trebui să fie cu cineva care chiar îl place.

Acestea sunt cazuri bine-cunoscute de toţi cei care lucrează în branşa mea. Este uşor s-o apucaţi pe acest drum şi, încet şi aproape imperceptibil, să vă îndepărtaţi unul de celălalt. Şi, înainte să-ţi dai seama ce se petrece, deja nu mai ai cale de întors.

Şi atunci care este soluţia?

Este vorba mai ales despre a rămâne aproape de celălalt. El trebuie să reuşească să se facă util şi ea trebuie să vadă că ceea ce face el este folositor. Există multe metode de a împături haine, de a face pacheţele de mâncare, de a spăla dinţii, de a te juca şi există multe metode de a duce sau de a lua copiii de la grădiniţă. Pentru cei mici este benefic să vadă că nu totul se face într-un singur fel. Copilul trebuie să înveţe că există mai multe soluţii, că este un avantaj faptul că pacheţelul nu este perfect în fiecare zi, şi atunci pacheţelul devine şi mai bun.

Cel mai important lucru pe care i-l poţi arăta copilului tău nu este cum se împăturesc hainele, ci despre faptul că mama şi tata gestionează totul, fiind stresaţi şi având tot soiul de probleme, într-un mod operativ, împreună.

În mare parte, soluţia pentru aceste cupluri în care partenerii se enervează unul pe altul este de a-i ajuta să înţeleagă că diferenţele

Părinții nu trebuie să fie mereu de acord în orice privință. Toți copiii au de câștigat atunci când văd că există mai multe metode de a face lucrurile. Însă chiar dacă voi nu sunteți de acord asupra tuturor lucrurilor, ve trebui să încercați să vă ajutați între voi.

dintre ei pot fi benefice pentru educația copilului. Fie că sunteți asemănători, fie că sunteți diferiți, acesta este un punct forte și nu o slăbiciune. Iar voi trebuie să înțelegeți asta pe cont propriu, pentru a nu vă amărî traiul de zi cu zi. E bine, deci, să încercați să veniți în întâmpinarea partenerului vostru.

Este ușor să vezi ceea ce nu a făcut. Este ușor să te enervezi când vezi tabloul pe care nu l-a agățat pe perete sau banca pe care ar fi trebuit să o vopsească sau că lipsesc bocancii pe care a promis să-i cumpere. Încercați să vedeți și ceea ce face bine partenerul de viață, nu doar ceea ce nu i-a ieșit cum trebuie. Sunt multe mărunțișuri într-o casă care necesită eforturi și, înainte să bagi de seamă cât de mult muncește partenerul, cuplul s-a și destrămat. De aceea, mai bine ai observa lucrurile bune pe care partenerul le face în prezent.

Este important, deci, să rețineți faptul că diferențele dintre voi îi priesc copilului. Ceea ce învață copilul tău de fapt este că există mai multe soluții pentru a-ți atinge ținta și că este posibil să încerci și să

greșești — asta îl ajută pe copil să îndrăznească să descopere un mod propriu de a face lucrurile.

Nu trebuie ca totul să fie perfect — nu există doar un singur mod de a trăi. Deosebirile dintre voi, părinții, vor face copilul și mai curios ca să-și descopere propriul drum. Și acesta este un lucru minunat!

Priviți-vă unul pe altul

Este ușor să stai ca un arici cu țepii scoși, este ușor să fii nervos, dar să înțelegi cu adevărat pe cineva ia mult timp. A avea copii este o muncă solicitantă. Partenerul tău are nevoie ca tu să pui frână și să nu dai curs unor judecăți pripite, ci să te gândești: „Sigur există un motiv pentru care lucrurile sunt astfel în acest moment". În loc să acționezi cu furie, poate ai reuși să-i adresezi acel zâmbet plin de subînțeles care spune: „Ah, da. Acum tu te simți astfel. Cunosc și eu sentimentul!"

Într-un fel, este parte din munca ta, în toți acești ani, să te strecori prin noianul de sarcini zilnice și frustrări, printre cutiile de mâncare uitate, printre hainele pătate și farfuriile murdare și să regăsești drumul către ceea ce te face pe tine și pe iubitul tău să vă simțiți bine.

Este ușor să vedeți doar ceea ce este mai rău unul la celălalt, este ușor să îi atribuiți partenerului intenții rău-voitoare și este ușor să reacționați irațional. Și, da, este foarte dificil uneori să te uiți la partenerul tău cu iubire. Este greu să fii cel care încearcă să înțeleagă. Dar tocmai asta este ceea ce vă salvează pe voi, ceea ce vă ține uniți, ceea ce vă ajută să clădiți acel suport care vă ține uniți.

Amintiți-vă că voi veniți dintr-un loc frumos. Cândva te-ai îndrăgostit de partenera ta, odată ai văzut ceva la ea și odată tu, temătoare, l-ai prins de mână pe el. Odată, cândva, v-ați culcat împreună pentru prima dată. Amintește-ți ce anume a făcut ca tocmai voi doi să fiți împreună și fiți convinși că există o cale care să vă ducă înapoi acolo.

Asta începe prin faptul că vă priviți reciproc. Prin faptul că îndrăzniți să faceți ceea ce se impune făcut. Prin faptul că întrebi: „Cum te simți?" sau îi spui: „Mi-a fost dor de tine", sau „Scuze!", sau îi spui doar: „Vrei să-ți fac o ceașcă de cafea?"

Știu că sună simplist, dar aceste cuvinte neînsemnate au ceva măreț în ele, datorită faptului că ne conduc în direcția iubirii.

Sexul și alte asemenea

Viața ta este un iureș, plin de coșuri de rufe care se revarsă, de năsucuri care curg, de cântecele enervante pentru copii care trebuie cântate iar și iar, de scutece care trebuie schimbate, de cearșafuri ude și de jucării pentru copii, pe care calci din greșeală. Fiecare zi este înțesată și de lucruri frumoase, dar majoritatea lucrurilor gravitează în jurul găsirii unei logistici eficiente. Apropierea, dragostea și micile discuții dintre tine și iubitul tău sunt sortite să coboare multe poziții pe lista priorităților voastre.

Mai ales în anii de grădiniță, multe cupluri simt că iubirea le-a secat. Copilul este într-adevăr acolo, iubirea a dat deja rod, la drept vorbind. Destrămarea multor cupluri începe astfel: încet, încet, partenerii încep să se îndepărteze unul de altul. Poate că nici nu băgați de seamă cum se petrece totul. Și, dintr-odată, singura soluție este să vă despărțiți.

Dar iată care este ideea: mai presus de gestionarea familiei, de spălatul vaselor, de hainele murdare și de aranjarea jucăriilor înșirate prin camera de zi, mai presus de toate acestea, copilul simte nevoia să vadă că voi vă cunoașteți, că voi vă mângâiați, că vă țineți de mână, că aveți schimburi de priviri care spun cu subînțeles: „Noi ne plăcem reciproc".

Asta creează și o bună și călduroasă stare de siguranță. Asta îi conferă copilului sentimentul că se găsește pe un teren solid. Copiii se vor dezvolta foarte frumos și în încăperi puțin dezordonate și prăfuite, dar în care domnește iubirea. Dar ei nu se dezvoltă la fel de bine în încăperile în care relațiile sunt reci și de dușmănie.

Cum să găsești un răgaz pentru apropiere atunci când haosul îți răpește așa de mult timp? Sexul evident că nu mai este primul lucru la care te gândești după ce tocmai ai adormit copilul, stând întins pe jos lângă pătuțul copilului. Cândva, sexul era un motiv de bucurie pentru tine, pentru care te pregăteai — acum ai noroc dacă trece o jumătate de oră fără să auzi sunetul pașilor mărunți și târșâiți ai copilului care dă buzna în dormitorul vostru.

Eu cred că este important să înțelegeți ce este sexul. Într-o relație de lungă durată, sexul înseamnă în primul și în primul rând comunicare. Astfel îi arăți partenerei sau partenerului cât de specială sau special este: tu îmi oferi mie ceea ce nimeni altcineva nu îmi oferă, eu îmi doresc să te am aproape. Acest sentiment de exclusivitate este atât de însemnat, încât merită să-i acordăm puțină atenție. Dar el nu se ivește dacă nu avem parte și de restul elementelor comunicării.

Încearcă să asculți ce spune iubita ta, vezi ce este important în viața ei și unde are ea nevoie de ajutor. Păstrați dialogul dintre voi, chiar și câteva minute pe zi. Și ajutați-vă unul pe altul. Dacă el e nervos că s-a stricat becul, ajută-l să-l schimbe. Dacă ea nu apucă niciodată să spele mașina, spal-o tu în locul ei. Ajutorul pe care vi-l acordați reciproc este – în mod îndeajuns de straniu — cel care pune bazele pentru o bună viață sexuală.

PRIVEȘTE-ȚI CU DRAGOSTE PERECHEA IUBITĂ. DACĂ VOI VĂ ACCEPTAȚI RECIPROC ȘI VĂ APROPIAȚI UNUL DE ALTUL, COPILUL VA FI ÎNVĂLUIT ÎN SENTIMENTUL DE SIGURANȚĂ.



Şi reţineţi acest aspect: viaţa sexuală are loc „în valuri". Dacă survine boala sau aveţi mult de lucru, multe probleme financiare, multă curăţenie de făcut sau alte griji de orice fel, se observă imediat diminuarea sexului. Asta nu înseamnă că el va dispărea cu totul, ci că trebuie să îl reluaţi când aveţi posibilitatea.

Anii de grădiniţă sunt febrili, dar într-un final viaţa voastră se va linişti din nou.

Multe dintre cuplurile pe care le-am cunoscut (şi care au copii din aceeaşi grupă de vârstă) au experienţe destul de asemănătoare. „Dar mă bate la cap tot timpul!" zice ea. „Nici măcar nu mai am curajul să-l îmbrăţişez fără să-l supăr, pentru că nu va avea parte de nimic mai mult de-atât."

Bărbaţilor de regulă li se păstrează apetitul sexual, pentru că sunt ajutaţi de fizicul lor. Dar dacă sunt în permanenţă puşi în situaţii în care sunt refuzaţi, nu li se mai pare atât de sexy.

„Toţi vor să ia ceva din corpul meu, copiii vor să fie alintaţi, mezinul încă vrea să mai sugă, iar eu sunt extenuată. Şi el vrea acum sex?!" îmi explică ea. El stă lângă ea şi se face mic pe scaun — redus la dimensiunea unui om care doar cere şi niciodată nu primeşte destul, când de fapt tot ceea ce îşi doreşte este un pic de apropiere şi puţină pauză de la viaţa aceasta haotică în care este prins. Dacă

lucrurile continuă așa, fiecare dintre ei va vorbi în legea lui și apoi se vor îndepărta unul de altul.

Dacă vrei ca sexul să meargă bine, atunci trebuie să-l privești pe celălalt. Sexul nu este doar o nevoie care trebuie satisfăcută, el necesită și o comunicare eficientă. Să creezi loc pentru comunicare înseamnă să lași ștacheta jos și să pui bazele pentru dialog. O viață sexuală normală nu înseamnă să faci sex în fiecare zi, ci să-i permiți să aibă loc atunci când este de fapt posibil. Pentru ca el să aibă o șansă, el trebuie să o lase să doarmă bine înainte de asta, și nu după. Iar ea nu trebuie să fie atât de preocupată de cum ar fi decurs lucrurile în alte condiții, ci de faptul că acestea sunt condițiile când sunt copii mici în casă. Doar astfel pot cei doi parteneri să se deschidă unul față de celălalt.

Dar dacă vin copiii peste noi și ne văd? Mda, asta s-a tot întâmplat de când e lumea. Copiii nu prea înțeleg ce se petrece. Atât timp cât vă redirecționați rapid atenția asupra copilului și salvați situația cât puteți de bine, atunci nu este nicio problemă. Puteți să-i pricinuiți copilului mult mai mult rău dacă vă veți îndepărta unul de altul, în loc să încercați să vă reluați viața sexuală, chiar și cu prețul acelor momente stânjenitoare în care veți fi descoperiți.

Bona

Cel mai bun lucru pe care i-l poți oferi copilului tău sunt bonele bune. Copiii mici se simt mari atunci când pot să aibă o bonă acasă, pentru că asta le schimbă starea de spirit, pentru că apar niște reguli puțin diferite și timp de o noapte le este permis să facă alte lucruri decât au voie în mod obișnuit. Este o bună metodă de a-i arăta copilului că există și alți adulți cu care se pot simți în siguranță. Asta este ceva ce copilul trebuie să învețe.

În afară de asta, cred că este ușor să uiți următorul aspect: atunci când părinții fac rost de o bonă și ei fac altceva, copiii văd că mama și tata aleg să-și țină unul altuia companie. Copiilor le place asta, ei

CINCI SFATURI PENTRU MENȚINEREA APETITULUI SEXUAL ÎN ACEȘTI ANI:

1. Păstrați-vă interesul unul pentru altul. Faceți conversație despre cum v-a mers în acea zi, ce planuri aveți pentru mâine, ascultați-vă și priviți-vă unul pe altul în acele mici momente de răgaz.
2. Păstrați contactul fizic. Îmbrățișați-vă, așezați-vă mâna peste mâna partenerului sau a partenerei — nu trebuie neapărat ca asta să ducă spre altceva, întrucât gestul în sine este plin de însemnătate.
3. Ajutați-vă unul pe altul. Prin ceea ce faci, arată-i partenerului că ai intenții bune.
4. Sexul cât aveți copii de grădiniță se va desfășura de obicei în reprize scurte. Momentele de plăcere planificate în avans se vor reîntoarce în anii următori. Acum trebuie să profitați de acele minute pe care le aveți la dispoziție.
5. Planificați-vă întâlnirile amoroase și faceți rost de o bonă. O noapte fără copii poate să facă minuni!

înțeleg în mod intuitiv că acesta este un lucru bun. Copilul învață că „acasă la noi există iubire".

Și dacă iubirea poate să facă ceva, atunci ea poate, mai întâi de toate, să confere siguranță.

Gelozia

Este ciudat cât de ușor ne reluăm vechile noastre tipare și cât de repede comitem aceleași greșeli pe care și alții înaintea noastră le-au făcut de o mie de ori — altfel spus, ne purtăm cât se poate de omenește. Stau pe canapeaua din cabinetul meu și o ascult pe clienta mea cum îmi relatează că se simte mai puțin atractivă decât celelalte femei și observ cum rezolvă ea această problemă: prin a face lucruri care ar tăia pofta oricărui partener — se lamentează, îl îndepărtează, devine dificilă.

Gelozia ne înspăimântă. Și atunci când ne este frică, ne retragem, în loc să ne apropiem mai tare.

La început, gelozia este un semn că tu într-adevăr îți dorești pe cineva în viața ta, pe cineva care să ți se potrivească. Dar atunci când gelozia vine sub forma de otravă, plină de o suferință care se poate revărsa oricând, atunci când gelozia te face să te simți mică și supărată, ea vine cu scopul de a distruge — ca în cazul clientei mele. Dacă te simți fără valoare înseamnă că îți consumi mai multă energie și forță decât ar fi cazul.

Dacă ea este geloasă, i-ar putea spune ceva de genul: „Pe mine mă cuprinde îndoiala când ești plecat în călătorie și nu îmi trimiți mesaje". În schimb ea se duce să-i verifice mobilul. Atunci el se gândește: „Ea nu are încredere în mine". Moment în care cei doi au intrat deja pe o pantă periculoasă.

Adeseori văd că și el este surprins și că nu înțelege cum de a reușit să o piardă pe ea, și că nu își dă seama când a dispărut iubirea dintre

ei. El nu a înțeles niciodată cât de important era ca uneori să îi demonstreze că o iubea, iar acum el nu poate să priceapă cum de s-a ajuns aici.

Concomitent, nici ea nu înțelegea că percepția ei despre sine — că este neatrăgătoare și neînsemnată — nu era deloc reală.

Dacă ajungeți într-un astfel de impas, este posibil să opriți acest proces înainte de a fi prea târziu. Este posibil să veniți un pas mai aproape unul de altul, să vă exprimați slăbiciunile, să vă reamintiți să-l priviți în ochi pe partenerul vostru, deși acest proces este mai dureros decât în oricare altă perioadă.

Partenerul tău te-a ales pe tine pentru a avea împreună copii. Acesta este motivul pentru care aveți o familie. Există ceva frumos în spatele uniunii voastre.

Și credeți-mă, în mod garantat, vor veni și vremuri mai bune și mai pline de energie.

Fiți o echipă

Dacă vreți să fiți cei mai buni coechipieri, există o regulă: nu vă subestimați partenerul!

Dacă ești o mamă depășită de greutăți, trebuie să crezi că cel pe care l-ai ales drept tatăl copiilor tăi se va descurca. Trebuie să-i vezi calitățile, trebuie să-l lași să devină mai priceput în ceea ce nu știe să facă atât de bine, trebuie să-l lași să-și dezvolte cunoștințele. Dacă va reuși, va simți nevoia ca tu să te uiți la el cu o privire afectuoasă. Cineva care este mereu supus criticilor într-un final va renunța. Tot așa se întâmplă și într-un cuplu.

Când unul dintre parteneri se simte copleșit de grijile de zi cu zi, atunci este responsabilitatea celuilalt să-l liniștească. Este important ca partenerul care vine de la serviciu să-și ajute soția care stă acasă

cu copilul. Astfel, veți putea să conviețuiți mult mai bine dacă veți ști, amândoi, cât de dificil este și că aveți nevoie să fiți priviți cu dragoste, să vă simțiți importanți, să simțiți că vă bucurați încrederea partenerului.

Și trebuie să aveți și un pic de spirit sportiv: când vezi că cineva din echipa ta este prea obosit, joci tu în locul lui.

Doar așa veți putea fi într-adevăr niște buni coechipieri.



DEZVOLTAREA LIMBAJULUI

În anii de grădiniță, creierul este receptiv la asimilarea limbajului. Copilul învață să vorbească mai repede și cu mai multă ușurință decât în etapele ulterioare ale vieții. Acum este perioada în care într-adevăr învață o limbă.

Majoritatea copiilor reușesc să alcătuiască propoziții scurte de câteva cuvinte când au 2 sau 3 ani, dar le ia mult timp până să răspundă la o întrebare printr-o frază completă. Unui copil de patru-cinci ani îi este încă imposibil să înțeleagă conexiunile presupuse de întrebări formulate cu „de ce" sau „cum". Și până când ajung la vârsta de cinci ani, mulți copii au defecte de pronunție pe care ei nu le mai bagă în seamă. Acestea de regulă dispar de la sine și nu aveți niciun motiv de îngrijorare. Când se apropie de vârsta școlară, copiii vor crea propoziții mai complexe și mulți dintre ei vor vorbi deja precum adulții.

Dar dacă există un punct în care copiii se diferențiază, acesta se referă la momentul în care încep să vorbească, precum și la ritmul în care li se dezvoltă vorbirea. Cercetătorii au descoperit că în anumite familii este firesc ca unii copii să învețe să vorbească mai târziu, în timp ce în alte familii copiii încep mai de timpuriu. Indiferent din ce categorie face parte familia voastră, pentru copil, faptul că începe să vorbească este oricum un pas important. Asta îi conferă multe posibilități noi de joacă, de trăiri și de fantezii. Limbajul este ca o ușă care se deschide încet și cu scârțâituri spre lumea cea mare.

De aceea cel mai valoros lucru pe care-l poți face acum este să-ți ajuți copilul să învețe noi și noi cuvinte.



CÂTEVA SFATURI PRACTICE

Urmărește interesele copilului și vorbește-i despre ceea ce îl preocupă chiar acum. Atunci totul decurge mai ușor.

Adresează-i copilului întrebări la care să poată răspunde. Nu folosi exprimări prea complicate și evită cuvântul „cum" până la vârsta de cinci ani. Întrebările care încep cu „de ce" sunt dificile chiar și pentru noi, adulții. Limitați-vă la „cine", „ce" și „unde" și lăsați întrebările mai complicate pentru mai târziu.

Așteaptă răspunsul copilului. Ai răbdare. Poate să dureze mult timp până ce un copil de trei-patru ani își găsește răspunsul.

Citiți și cântați împreună! Ritm, reguli și rime. Folosirea spontană a limbajului și a conexiunilor dintre cuvinte, precum și ritmul îi conferă copilului fericire, ceea ce sporește viteza învățării. Mai ales la cei care sunt mai înceți în dezvoltarea limbajului.

Încă de la vârsta de cinci ani copiii devin mai încrezători în a spune povești. Atunci izvorăsc cele mai incredibile imagini din sufletul copilului, de parcă întreaga lui fantezie s-ar așterne pe o pânză în fața adulților. Lasă copilul să-ți arate această lume fantastică.

Dacă familia voastră este bilingvă, este nevoie de mai multă conversație, de mai multă lectură și de mai multe cântece. În ambele limbi. Învățarea unei limbi înseamnă să faci o baie lingvistică, iar pentru copiii din familii bilingve, este nevoie de o doză dublă.



CUM SĂDIM SENTIMENTUL DE SIGURANȚĂ

Cel mai important lucru pe care îl poți face pentru copilul tău este să-l înveți cum să rezolve problemele care negreșit se vor ivi într-o bună zi. Când lumea pare că se prăbușește pentru că trebuie să plecați de la grădiniță înainte ca el să-și fi terminat jocul sau atunci când este disperat că nu reușește să așeze perfect piesele de puzzle, copilul are nevoie ca tu să-i sădești sămânța sentimentului de siguranță, apoi să-i demonstrezi că de fapt nu este sfârșitul lumii și că totul va fi bine.

Nu vei reuși să faci asta dacă îi vei zice: „Dă-te la o parte, îl fac eu!" Dacă tu mereu îi rezolvi problemele, nu sădești nimic. Tu te scapi doar de o problemă, atunci, pe loc. Dar dacă îl implici pe copil în rezolvarea problemei, dacă urmați această cale împreună, atunci pui bazele pentru modul în care copilul tău de grădiniță va reacționa pe viitor, atunci când va pica la un test la matematică la vârsta de zece ani sau când își va pierde locul de muncă la vârsta de douăzeci de ani.



Viața va fi plină de mici eșecuri. Mai ales acum când copiii au niște ambiții atât de mari.

Poți, de exemplu, să îi spui: „Înțeleg că ți se pare o prostie că trebuie să mergem, dar dacă lași jocul acesta aici, mâine te vei putea juca din nou cu el". Spunându-i aceste vorbe, îl înveți pe copil că până și cele mai disperate situații pot fi rezolvate într-un mod acceptabil. Întreabă-ți copilul la ce se gândește, oferă-i alternative, întreabă-l dacă și lui i se pare în regulă să mai încerce cu o altă piesă de puzzle, în locul celei care nu se potrivește.

Unui adult îi vine ușor să se asigure că problema a dispărut – noi știm prea bine cum se rezolvă. Dar copilul are nevoie se învețe, lui trebuie să-i arăți calea, să-l ajuți mereu să vadă că nu este sfârșitul lumii. Sarcina ta este să sădești sâmburele care, în ziua în care viața îi va aduce o provocare, îl va face pe copilul tău să spună: „Mă descurc eu cu asta. Voi reuși să rezolv situația".





CÂND SITUAȚIA SCAPĂ DE SUB CONTROL

Când aveţi copii de grădiniţă, în fiecare zi lucrurile scapă de sub control mai des decât în orice altă perioadă. Copiii nu au nicio noţiune despre ceea ce le trebuie, deşi au nevoie de multe lucruri în permanenţă. În acelaşi timp, le lipsesc abilităţile de a le obţine. Este inevitabil să existe conflicte şi răsturnări de situaţie.

Iată-te în faţa unei cine pregătite puţin cam târziu şi poate că la masă sunt mai mulţi fraţi care se ceartă pe ce cântec să asculte; apoi un pahar cade pe jos pentru că mezinul vrea să te ajute. De fapt, poţi să-mi descrii orice scenă — pentru că aceleaşi lucruri se petrec pretutindeni în lume chiar în aceste momente. Ziua obişnuită când ai copii mici se transformă într-un haos uneori. Aşa a fost şi la mine şi aşa va fi şi la tine — nimeni nu scapă.

Întrebarea care se pune este: ce faci în astfel de situaţii?

În primul rând, cred că ar trebui să dai uitării ideea că ar exista vreo soluţie perfectă, un fel de reţetă pe care să o urmezi *ad litteram*. Nu

Copiii cărora le este frică nu aud nimic, ei nu învață nimic. De aceea, cel mai important este ca tu să calmezi situația. Dacă tu strigi: „Ascultă-mă acum!" înseamnă într-un fel că amândurora vă este frică. Și atunci veți striga până asurziți.

există nicio prelegere, nicio carte și nicio metodă care să te instruiască cu exactitate ce să faci cu copilul tău atunci când lucrurile o iau razna.

Dar în astfel de situații copilul are nevoie de tine mai mult decât oricând. Asta înseamnă că trebuie să încerci pe cât poți să eviți marile greșeli pe care este atât de ușor să le comiți; nu trebuie să-l lași pe copil de capul lui și nici nu trebuie să-l pedepsești.

Dacă îți pedepsești copilul sau dacă o faci prea des, atunci el va fi afectat de atitudinea ta. Atunci îi vei leza încrederea de sine și vei rupe în bucăți întreaga legătură dintre voi noi.

Calea de acces

Copilul poate să țipe și să arunce lucruri, poate să se înfurie și să facă lucrurile țăndări, el poate să te înjure, poate să te bată, să te muște și să mintă, dar ține minte asta: el procedează astfel pentru că încă nu a învățat cum să se exprime într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social. Îi va lua timp să învețe cum să relaționeze cu oamenii din jur.

Furia nu este ceva de temut. Când copilul de patru ani are un acces incontrolabil de furie și supărare, de cele mai multe ori înseamnă că el se simte neputincios. Atunci este sarcina ta să îi arăți că a întrecut o limită — fără a-l speria. Și apoi îi vei arăta că și din acest sentiment copleșitor și dificil există o scăpare. Un copil nu-și poate gestiona sentimentele singur.

Când se așterne liniștea, puteți să discutați împreună despre ce a generat furia și ce anume ați putea face diferit împreună data viitoare. Lui îi va lua timp să învețe aceste aspecte, dar dacă îți ghidezi copilul cu calm și răbdare, totul va fi mai bine.

Știu că poate fi solicitant. În cabinetul meu au venit părinți care se îndoiau de mine și care mi-au spus: „Nu există nicio cale de acces, este ceva ce nu se poate repara". Și chiar dacă înțeleg sentimentul acesta, știu că este greșit să gândești astfel.

Întotdeauna există o cale de acces spre copilul tău, chiar dacă poate că tu nu ai găsit-o încă.

Temuta pedeapsă

David și Elise m-au căutat la cabinet pentru că au primit un mesaj de atenționare din partea grădiniței. Fiul lor de patru ani le povestise la grădiniță faptul că tatăl lui îl bătea. Ambii părinți au negat vehement și au susținut că băiețelul exagerează.

După aceea a ieșit la iveală că nu îl bătea, ci îi dădea o palmă peste cap atunci când era de părere că făcuse ceva greșit. Ori de câte ori trăgea de timp, se juca cu hainele sau plângea fără motiv, primea o scatoalcă. Și asta avea efect. Era de parcă s-ar fi trezit la realitate și băiatul reacționa mai bine așa. David mi-a povestit că și el fusese crescut în felul acesta. „La mine a funcționat", mi-a declarat el. El fusese crescut de mama lui în niște condiții dure. Mama fusese nevoită să

câștige îndeajuns de mult cât să aibă ce să pună pe masă — iar micile palme peste cap erau cea mai mică grijă. Existaseră mai multe perioade în care David fusese trimis de acasă și locuise în altă parte, iar asta pentru el fusese ceva dureros. În prezent, nu își dorea în mod deosebit să-și revadă prea des mama — doar cât se impunea acum că era adult. Și nici nu o privea cu căldură și dragoste, dar a menționat că îi purta recunoștință pentru toată munca depusă pentru el.

Elise stătea lângă el și asculta. Ea își percepuse soțul ca fiind puternic și protectiv, uneori puțin prea dur, dar nu bănuise ce fel de copilărie avusese. Ea provenea dintr-o familie foarte caldă, avea relații strânse cu părinții ei — poate „prea strânse", era de părere David. Ea crezuse că David știa mai bine cum se crește un băiat tocmai pentru că era atât de puternic.

Am avut mai multe ședințe cu ei în toamna aceea și am povestit mult despre ce efecte au pedepsele asupra copiilor. Am vorbit despre acele acțiuni care de regulă funcționează și sunt eficiente pe termen scurt, care fac pedeapsa tentantă și periculoasă. Pe termen lung, însă, pedeapsa nu făcea decât să strice întregul plan familial.

Pedeapsa fizică sau verbală a unui copil, în defavoarea dialogului deschis cu acesta, conduce treptat la distanțare și neîncredere. Asta contravine ideii de *noi*, creează mici fisuri în ceea ce înseamnă o familie. În schimb, și atunci când membrii familiei își petrec timpul împreună, poate să fie doar de formă, nu dintr-o intenție autentică. „Mă comport frumos pentru că așa trebuie" exprimă ceva complet diferit față de o veritabilă încredere sau apropiere. Și, de aici, rezultă niște copii însingurați, care nu au încredere în ei înșiși atunci când sunt mai mari și care nu se simt bine când îi au pe mama și pe tata în preajma lor.

David și Elise au înțeles până la urmă că trebuiau să găsească modalități noi de a relaționa cu copilul lor atunci când acesta făcea ceva ce

CE TREBUIE SĂ-ȚI AMINTEȘTI CÂND SITUAȚIA SCAPĂ DE SUB CONTROL?

1. Oprește-te și reflectează. Dacă simți că ești pe punctul de a-ți ieși din pepeni și dacă simți că te calcă pe bătături copilul, oprește-te și întreabă-te: „Ce ar trebui să fac eu acum?" Atunci când izbutești să reflectezi, reușești să te ții în frâu. Și, în aceste condiții, poți reacționa fără să aplici pedepse și fără furie exagerată. Gândește-te per ansamblu dinainte: Cine vreau eu să fiu atunci când se ivesc problemele? Cum pot eu să fiu sigur că, atunci când situația stă să explodeze, eu voi putea să-mi păstrez calmul?
2. Fii ancorat în prezent! Ce se petrece? Coboară-te la nivelul copilului și încearcă să înțelegi ce simte – de unde provine frustrarea lui?
3. Ajută-ți copilul să gestioneze ceea ce este dificil. „Ah, da? Ai uitat pur și simplu că urma să mergem în oraș acum? Înțeleg asta, dar va trebui să ieșim. Haide!"
4. Este perfect normal ca un copil să se miște încet, să facă lucrurile greșit sau să nu te asculte. Asta înseamnă că are nevoie de legătură și de îndrumare, nu de pedeapsă. Să fii copil înseamnă să înveți. Învățăm cel mai bine atunci când suntem *împreună* cu cineva, nu atunci când suntem respinși. Stai alături de el în miezul evenimentelor și nu te transforma în dușmanul copilului.
5. Asumă-ți răspunderea și arată-i calea! Copiii au nevoie să învețe, au nevoie de îndrumare și au nevoie ca toate acestea să vină din partea ta.

nu le era lor pe plac. David s-a lămurit ce înseamnă dinamica dintre el și mamă, el a început să vadă consecințele pedepselor și distanțarea pe care acestea o iscă. Îmi amintesc că atunci când au plecat din cabinetul meu după ultima ședință, mă gândeam că acea familie a plecat cu o

nouă accepțiune despre apropierea față de copil. Sper că în continuare le merge bine.

Răspunsul la marile întrebări

Copilul tău se află acum într-o perioadă a vieții sale în care, în curând, își va găsi locul în comunitate; el începe încetișor să se miște în societatea din care va face parte. De-a lungul întregii noastre copilării, cu toții ne facem o idee despre cine suntem și ce merităm. Cum ar trebui să se comporte alți oameni cu mine? De ce m-ar iubi pe mine cineva? Ce văd eu în oglindă? Cât valorez eu de fapt? Acestea sunt marile întrebări pe care le purtăm cu noi de-a lungul vieții. Și modul în care răspundem la ele ne va influența într-o zi alegerile pe care le vom face și ne va atrage către fericire și siguranță — sau, dimpotrivă, în direcția opusă.

Copiii care au fost pedepsiți își dezvoltă ulterior percepția că nu sunt îndeajuns de buni. „Eu nu merit asta", vor răspunde ei la marile întrebări ale vieții. „Nu sunt destul de bun."

Pedeapsa nu conduce către robustețe, ci către nesiguranță. Asta este valabil atât pentru violența fizică, dar și pentru cea verbală. Asta este valabil pentru toți copiii cărora li se zice că au făcut ceva greșit, dar și pentru cei cărora li se transmite mesajul că *nu sunt buni*. Ei sunt „imposibil de ținut în casă", sunt „proști", „needucați" și „răi" — toate aceste etichete îl împiedică aproape complet pe un copil să învețe orice sau să se dezvolte.

Pedeapsa face prea puțin bine.

Pedeapsa te învață că nu meriți timpul sau iubirea celorlalți.

Pedeapsa îți transmite doar ceea ce nu ai voie să faci, dar nu îți oferă nicio soluție.

Pedeapsa te încătușează în postura celui care pierde.

Am observat asta la mulți oameni pe care i-am întâlnit. Copilul pedepsit nu va tinde către ceea ce este bun. Unii dintre ei se vor lupta cu îndârjire, toată viața, împotriva sentimentului că ei nu valorează nimic. Alții se vor resemna. Copilul pedepsit va avea de înfruntat provocări mult mai mari pentru a izbândi, va avea mai multe dificultăți în relațiile apropiate cu alte persoane — și, nu în ultimul rând, cu tine. A pedepsi înseamnă a distruge legătura dintre tine și copilul tău. Dacă tu crezi că pedeapsa este necesară pentru a educa un copil, înseamnă că ar trebui să găsești alte moduri de gândire. Ar fi bine să te schimbi din timp. Este nevoie de încurajare, îndrumare, siguranță, învățare și iubire, pentru a crește un copil.

Diverse grade de pedeapsă

Este în regulă să-i dai o palmă ușoară peste cap, atâta cât să-l faci să coboare cu picioarele pe pământ, nu? Ce pot să fac atunci când copilul meu mă mușcă? Uneori trebuie să ținem copiii locului, deci cât de multă forță este indicat să folosim?

În multe țări, legea este cât se poate de limpede: nu este permis să lovești un copil. A-i trage o palmă peste cap este de asemenea ceva dăunător. Același lucru este valabil când copilul este ținut cu forța sau când este îmbrățișat prea tare. Toate aceste pedepse la care noi am putea recurge îi comunică copilului aceeași poveste: „Eu pot să te rănesc".

Dar uneori copiii trebui să fie ținuți ca să se calmeze și uneori trebuie să folosești forța. Înțeleg asta, și eu am trăit astfel de situații, dar eu știu de asemenea că este o mare diferență între a ține în brațe un copil pentru a-l calma și a-l strânge cu putere, pentru a-l face să simtă că ceea ce face este greșit.

Dacă îți vei ține copilul cu forța, va trebui să o faci doar pentru a-l liniști — nu pentru a-l pedepsi sau pentru a-i servi o lecție. Dacă trebuie

să-ți iei copilul dintr-un loc din care nu vrea să plece, atunci fă-o cu cea mai mare delicatețe de care ești în stare. Nu-l ridica în aer și nu-l ridica ținându-l de o singură mână, de exemplu, pentru că este extrem de dureros și nu vei calma pe nimeni astfel. Ia-ți copilul în brațe mai bine, chiar dacă este greu să ții pe antebraț un copil de trei ani care nu vrea să stea locului. Folosește cât mai puțină forță cu putință. Adevărul este că tu ești mult mai mare decât un copil. Și mult mai deștept. Trebuie să te folosești de forța și de istețimea ta fără să-ți lezezi copilul.

Copilul părăsit

După cum am amintit și în capitolul 2, sarcina părinților este de a fi călăuzele copilului pe parcursul tuturor sentimentelor care vor surveni. Tu ești cel care cunoaște teritoriul și copilul este deznădăjduit fără tine. Aceasta este o imagine importantă pe care trebuie să o porți în mintea ta.

Câți copii nu au fost rugați să se așeze și să se gândească la ceea ce au făcut? Câți copii nu au fost trimiși în camera lor? Nu este dificil să înțelegem că se ajunge în acest punct — știu și eu prea bine că ajungi într-un punct în care te simți complet lipsit de apărare, când nu-ți mai vin alte idei mai bune decât să procedezi într-un mod pe care ulterior îl vei regreta.

Dar eu știu și faptul că asta nu funcționează. Este ușor să crezi că este o rezolvare foarte bună să lași copilul singur ca să mediteze, dar ceea ce se întâmplă în realitate este că acel copil devine anxios. Copilul la această vârstă nu-și poate imagina nimic mai rău decât faptul de a fi părăsit. Asta îl sperie și el nu are nici măcar capacitatea de a reflecta asupra acțiunilor sale care, în percepția, ta sunt greșite. În schimb, copilul stă în camera lui înspăimântat gândindu-se oare ce mai urmează când vei apărea tu din nou: „Ești la fel de supărată?"

Când îi lăsăm singuri pe copii în astfel de situații, parcă i-am părăsi într-un loc necunoscut lor.



Ei nu știu să găsească o cale de ieșire, singura persoană pe care copilul o are ești *tu*. Dacă îi vei spune: „Găsește singur calea de întoarcere", îi vei cere prea multe acelui copil.

A înțelege prea multe

Îmi amintesc de o familie care s-a simțit complet subjugată de copilul lor de cinci anișori. El conducea casa printr-un comportament urât, zdrobea lucruri și trântea ușile. Ori de câte ori făcea o criză, ceilalți cedau. Mama încerca mereu să fie înțelegătoare. Și când el începea să lovească, ea îi răspundea prin a-și încălca propriile limite. Ea voia cu orice preț să înțeleagă, așa că a ajuns în situația de a accepta orice comportament al băiatului, inclusiv loviturile din partea lui.

Dar cum ar putea el atunci să învețe că nu este în regulă să încalci limitele altora, când mama nu îi arată niciun exemplu de acest gen?

Este foarte bine să fim înțelegători, dar așa ceva nu este posibil decât dacă există un scop definit. Unii părinți sunt înțelegători iar și iar, până ce comportamentul lor devine complet nefiresc, iar copilul devine confuz. Eu cred că a fi prea înțelegător îl face pe părinte să devină

inconsecvent. Trebuie să încerci să-ți înțelegi copilul, dar nu trebuie să uiți preceptul de bază: voi trebuie să duceți împreună o viață care este bună pentru toți membrii familiei.

Deci ce ar trebui să facă mama atunci când copilul de cinci ani o lovește? Niciodată nu este o soluție bună să-l lovească pe copil drept răspuns. Nici lipsa oricărei reacții nu este bună. Mulți părinți aleg să răspundă la persoana a treia: „Nu-i voie să o lovești pe mama!" Afirmația este adevărată, dar ar fi indicat să eviți impunerea unei distanțe în vorbire. În schimb, ai putea folosi un limbaj pe înțelesul copilului: „Nu! Nu mă lovi! Nu așa rezolvi lucrurile". Trebuie să-i transmiți copilului mesajul că, în ciuda faptului că el este supărat — așa cum se supără toți uneori –, loviturile nu sunt o soluție. Această soluție nu funcționează nici în cazul tău și nu o să funcționeze nici cu alții.

Există și situații în care cuvintele nu sunt suficiente. Corpul unui copil are multă forță și furia îl face puternic, deci, dacă este nevoie să ții strâns un copil de șase ani, fă-o! Dar aceasta nu este o soluție durabilă. Și, la final, întotdeauna trebuie să existe comunicarea verbală și înțelegerea care vă va salva din situația în care sunteți prinși.

Un copil furios are nevoie să știe că tu înțelegi cum se simte el chiar acum, dar trebuie să știe că există și o perspectivă mai cuprinzătoare de care tu ca părinte ești responsabil. Trebuie să-i arăți că situația se va rezolva.

Și apoi, când lucrurile s-au liniștit, după ce ați servit masa și sunteți în mașină sau mergeți încet spre casă, puteți să vorbiți despre cele întâmplate. Nu trebuie să folosiți multe cuvinte, dar când copilului i se va da prilejul de-a vorbi, el se va calma.

Privește dincolo de întâmplarea în sine

De abia după ce criza a trecut, începe munca adevărată. După ce apele s-au calmat și viața reintră pe făgașul ei normal, tu și copilul tău

O GREȘEALĂ FRECVENTĂ ESTE SĂ-I VORBEȘTI DESPRE CEVA CE I SE PARE DIFICIL CHIAR ÎN MIJLOCUL EVENIMENTULUI. ASTA NU FUNCȚIONEAZĂ. MAI ÎNTÂI TREBUIE SĂ GESTIONEZI SITUAȚIA, APOI PUTEȚI DISCUTA DESPRE EA, DUPĂ CE APELE S-AU CALMAT.



puteți să vorbiți despre ceea ce s-a întâmplat. Și poți încerca să vedeți de unde a pornit totul. Un copil de doi-trei ani nu are prea multe de spus, dar aici este mai degrabă vorba de a-l obișnui cu ideea că vă veți reîntoarce ulterior la acele momente dificile. „Ce zici? Nu ți se pare că totul s-a petrecut puțin greșit?" — așa ai putea să-l întrebi pe micuțul tău. Și apoi, poate că el va încuviința și atunci puteți să lăsați lucrurile așa cum sunt.

Când copilul va fi puțin mai mare, de la vârsta de patru ani în sus, poți să începi să-i adresezi întrebarea: „Ce s-a întâmplat?" Să nu te aștepți la o înțelegere matură sau la răspunsuri profunde din partea lui, ci primește răspunsurile așa cum vin și acceptă-le fără să-i faci morală și fără ceartă. În felul acesta copilul se obișnuiește cu ideea că este posibil să-ți povestească, că tu ești cel care este în stare să preia totul, și că poate să vorbească cu tine și despre ceea ce este dificil. Astfel creezi o bună fundație pe care o vei folosi în anii de școală și după aceea.

Când copilul începe școala, va deveni mai ușor să-l ghidezi și să vii cu propuneri și cu metode alternative de a rezolva problemele. Pentru copilul de grădiniță, capacitatea ta de a-l înțelege este cea mai importantă. Tu îi arăți calea prin a înțelege ce se ascunde în spatele sentimentelor și în spatele gesturilor copilului, prin a-i conferi liniște și o direcție, iar apoi prin a-i arăta că majoritatea lucrurilor se rezolvă.

După ce lacrimile s-au uscat și furia a dispărut, va trebui să încerci să te uiți în retrospectivă la cele întâmplate. Întreabă-te: „Ce s-a întâmplat și care a fost rezultatul?"; „Ce înseamnă asta de fapt?" și „Ce pot eu să fac cu asta, ce ar putea fi de folos acum?"

Lucrurile iau timp

Copiii îmi amintesc de mașinile care stau în trafic sau de roțile acelea mari și pline de beculețe care se învârtesc din parcurile de distracții. Acestea au propriul lor ritm de melc și nu te prea ajută dacă te stresezi din cauza asta. Dacă vrei să ieși pe ușă și nimeni nu s-a îmbrăcat încă, situația se înrăutățește dacă îi bați la cap pe ceilalți. Copilul nu are conceptul că „este târziu". Lor le lipsește perspectiva timpului și noțiunea de timp, poate că au de gând să facă altceva, poate că li se pare amuzant să se încerce mai multe haine. Lucrurile acestea merg în ritmul lor. Rezultatul este simplu de ghicit: părinții care au copii mici întârzie de obicei. Noi, ca societate, ar trebui să ne obișnuim cu asta și să-i privim pe părinți cu puțin mai multă indulgență — majoritatea trecem prin această etapă a vieții.

Acestea fiind zise, părinții trebuie să înceteze să creeze situații care se pot transforma în ceva neplăcut. Un copil de trei ani nu este interesat să stea cu tine la cafenea ore în șir. Dacă ai noroc și dacă ți-ai amintit să iei la tine îndeajuns de multe jucării, poate reușești să stai trei sferturi de oră. Și când vezi că copilul începe să se sature de stat, vei fi nevoit să-ți aduni lucrurile și să mergeți afară, acolo unde lucrurile sunt puțin mai antrenante. Deocamdată vei fi nevoit să te joci în teritoriul copilului. Nu sta retras în colțul tău pentru că ai propriile idei și planuri despre ce anume ar fi frumos de făcut. Alină-te cu gândul că nu vor trece prea mulți ani până când totul va fi complet diferit. În fiecare duminică, fiul meu și cu mine mergem cu la o cafenea. Amândoi



avem câte o carte. Şi ne luăm câte o prăjitură cu morcovi. El adoră aceste momente.

Mâncați ciocolată

Şi acum, că am pomenit pentru prima dată de prăjituri: rețineți că niciodată nu veți putea vorbi rațional cu un copil care este furios, înfometat sau obosit. Copiii mici obosesc. Noi, adulții, nu ne gândim prea mult la ce fac ei la grădiniță sau cum sunt ei pe parcursul zilei, dar imaginează-ți că participi la toate activitățile lor, că înveți lucruri noi în fiecare zi și că trebuie să relaționezi cu o mulțime de oameni. Eu cred că uneori acești copii sunt mai obosiți decât ne dăm noi seama.

De aceea noi le datorăm măcar atât: să nu fim la fel de obosiți ca și ei atunci când îi întâmpinăm la grădiniță după terminarea programului de lucru. Copilul are nevoie de ce este mai bun din noi până când este gata cina și când toți și-au regăsit calmul și ritmul de acasă.

Părinții care se îndreaptă către grădiniță ar trebui să aibă nivelul de glicemie ridicat. Mâncați o ciocolată, o pungă de alune sau orice altceva vă conferă energie. Dacă ești la fel de înfometat ca și copilul tău, atunci nu vei izbuti să te comporți așa cum ar trebui.



OFERĂ-I DOUĂ ALTERNATIVE!

Copilul de vârstă preșcolară iubește alternativele și urăște întrebările care sunt prea complicate. Pe un copil de trei ani cel mai bine îl întrebi dacă vrea pateu sau brânză pe pâine. Cea mai proastă variantă este să-l întrebi: „Cu ce vrei să-ți ung felia de pâine?" Prima întrebare poate fi gestionată de el, pe când a doua este prea complicată.

O cunoștință a mea care lucrează la o grădiniță mi-a povestit că cele mai rele situații de peste zi sunt acelea când părinții le dau copiilor „alternative-capcană", prin a-i întreba despre niște lucruri unde oricum nu au de ales. „Vrei să mergi acasă acum?" nu este o întrebare bună pentru un copil de patru ani, care este obosit, chiar înainte de închiderea grădiniței. Voi trebuie să plecați și situația care survine când copilul răspunde „nu" este mult mai greu de gestionat decât dacă această alternativă nu i-ar fi fost dată copilului. Din același registru fac parte și părinții care le spun copiilor lor: „Ce vrei tu de fapt acum? Nu înțeleg ce vrei!" Asta duce la formarea unor copii nefericiți și debusolați. Ei sunt investiți cu responsabilitatea de a face o alegere sau de a-și manifesta voința într-o situație în care totul li se pare dificil.



În același timp, este important să lași copilul să preia controlul asupra unor aspecte din viața lui. Și vorbim aici despre responsabilizare și motivare. Prin intermediul acestor opțiuni, copiii își asumă deciziile pe care le iau și ajung să cunoască latura pozitivă a independenței, care implică luarea deciziilor pe cont propriu.

„Cu ce pantof vrei să te încalți mai întâi, cu dreptul sau cu stângul?" Acest exemplu arată faptul că tu crezi că micuțul tău poate să se încalțe și că el poate să aleagă ordinea – astfel pantofiorii sunt încălțați. Ordinea hainelor, ce să mâncăm la prânz, ce dinți trebuie spălați mai întâi, unde trebuie să facem curat – fiecare zi este înțesată de situații în care copilul se bucură că poate să aleagă și pentru direcția și energia pe care i-o conferă acele alegeri. Dar, ca să funcționeze, trebuie să-i dai alternative în cazurile în care copilul într-adevăr poate să decidă. Și asta înseamnă nu mai mult de două opțiuni. Atunci când copilul se apropie de vârsta școlară, poți extinde variantele la număr de trei în cazul unor copii, dar aceasta este limita superioară a numărului de variante.

Și apoi vei vedea că, atunci când copiilor li se dă voie să fie puțin la timonă, prin aceste opțiuni clare și simple, le va plăcea foarte mult să fie alături de voi!



7

LASĂ-I COPILULUI LIBERTATEA DE CARE ARE NEVOIE

Copilul tău are nevoie de tine, dar într-o zi el se va descurca de unul singur. Asta va fi peste mult timp și poate că acum ți se pare inimaginabil, dar la un moment dat îl vei ajuta să-și împacheteze lucrurile și i le vei căra într-un camion pentru mutări, apoi îți vei lua la revedere și el va dispărea într-un apartament, situat altundeva.

Rodul întregii tale munci de educare va fi faptul că vei avea un copil care se va descurca pe cont propriu. În anii pe care îi descriu eu în acest volum, copilul nu vrea și nu trebuie să fie departe de tine. El va gravita în cercuri mici în jurul tău și în jurul casei voastre. Și sunt minunate momentele în care copilul de cinci ani este afară și se joacă singur, iar tu îl urmărești de la fereastră.

Este un moment frumos atât pentru tine, cât și pentru copilul tău. Chiar dacă micuțul nu se descurcă singur încă, el are nevoie de sentimentul că ar fi posibil să se descurce, că este pe cont propriu și că reușește să facă singur anumite lucruri. El are nevoie de

micuţele sale buzunăraşe, de micuţele lor secrete şi de sentimentul de a fi un *eu*.

Asta îi va ajuta să facă tranziţia înspre acea zi în care camionul de transport îi va aştepta în faţa casei.

Corturi şi tuneluri

Îţi aminteşti sentimentul acela de a avea un loc micuţ doar al tău? Sub hainele din dulap, în spatele unei canapele din casa bunicilor sau poate acel locşor din pădure în care copacul alcătuia cu ramurile sale o căbănuţă doar pentru tine? Eu încă mai am sentimentul acela magic în suflet pe care l-am trăit atunci când puteam să stau întinsă pe covor, sub masă, ori de câte ori aveam musafiri. Copiii au nevoie de aceste bule, de aceste răgazuri scurte petrecute în singurătate şi de sentimentul că nu sunt văzuţi. Asta îi întăreşte.

Când au doi-trei ani, vorbim despre perioade foarte scurte, dar când copiii se apropie de patru-cinci ani, este posibil să aibă nevoie de un timp mai lung în care să fie feriţi de privirea celor care îi supraveghează. Când ei pot să stea pitiţi undeva, aceasta înseamnă foarte mult pentru ei şi ei adoră corturile şi tunelurile, locurile în care se pot târî, acolo unde pot să stea singuri-singurei, într-o lume secretă, departe de restul lumii. Lăsaţi-i să încerce şi amenajaţi-le un loc pentru asta! A fi supravegheat în permanenţă este un sentiment istovitor.

Evident că vor face prostii din când în când! Ei se vor tunde reciproc, vor desena cu marker permanent pe perete, poate vor mânca ceva ce nu este voie, dar toate acestea contribuie la crearea sentimentului de siguranţă la gândul că există o bulă secretă doar a lor, în care se întâmplă lucruri magice. Eu te încurajez să iubeşti această bulă de singurătate. Mai devreme sau mai târziu, ei vor fi pe cont propriu şi nu pot să înveţe să-şi asume responsabilitatea dacă nu li se dă voie să şi-o exerseze.

Toți copiii se nasc cu un spirit de cercetător în ei, cu o poftă naturală de a se dezvolta prin joc și cunoaștere. Copilul va învăța multe dacă îl vei lăsa să se manifeste prin jocul liber.

Dezvoltarea este treptată, dar acesta este micul și frumosul început. În cazul unui copil de cinci ani vorbim de aproximativ 10-20 de minute în care poate sta nesupravegheat. Nu este mult, dar acestea sunt minute prețioase.

Mulți părinți sunt îngrijorați din cauza secretelor. Este de înțeles, pentru că lucrurile rele se petrec pe ascuns. Dar secretele pot să constituie și ceva frumos, care le conferă copiilor o bază de siguranță. A fi părtaș la ceva ce nu știu toți, a păstra un secret interesant creează legături puternice de loialitate. Copiii au nevoie de secrete, au nevoie de aceste mici spații care le aparțin doar lor. Acordă-le aceste spații cât de des poți. Atunci ei vor învăța și diferența dintre secrete bune și rele — și asta este mai ușor dacă știi ce sentimente te încearcă atunci când păstrezi un secret bun.

Nu stau locului

Îmi amintesc foarte bine ce idei aveam eu despre cum ar trebui să se comporte copilul meu. Nu sunt foarte mândră de ele, acum că privesc în urmă. Este ușor să-ți imaginezi un copil bine-crescut, politicos și liniștit înainte de a avea tu însuți copii. Adevărul este că toți

copiii la această vârstă nu sunt făcuţi să stea locului perioade lungi de timp. Dacă ai un copil de doi ani care reuşeşte să stea nemişcat la o slujbă religioasă sau la un meci de fotbal, atunci nu peste mult timp vei avea un copil de trei ani care fuge peste tot neîntrerupt, de parcă lumea ar fi luat foc. Majoritatea copiilor trec printr-o perioadă de câţiva ani în care nu pot să stea locului. Asta nu înseamnă că eşti un părinte rău, ci doar că ai un copil de trei ani. Soluţia nu este să eviţi toate aceste situaţii, ci, în schimb, să fii pregătit cu jucării cu care să te poţi juca, cu ceva de mâncare şi să ai posibilitatea să pleci într-un loc nou atunci când copilul s-a săturat să stea locului. Nu te gândi că sunteţi nevoiţi să staţi într-un loc o oră şi jumătate, nu te gândi că sunteţi captivi.

Copiii de vârstă preşcolară nu vor să fie închişi într-un singur loc.

Pregăteşte-te psihic dinainte cât poţi de bine şi încearcă să te gândeşti la bucuria de viaţă şi la pornirile de răzvrătire ale micuţului ca la ceva frumos.

Părinţii superzeloşi

Odată cu posibilităţile, apar şi ambiţiile. Un copil de trei ani poate fi foarte uşor învăţat să citească. Nu este prea dificil. Problema este că ei vor uita. De abia când sunt într-adevăr pregătiţi să citească, vor vedea rostul şi plăcerea lecturii; doar atunci când trupul şi mintea sunt pregătite, merită efortul să-i învăţaţi. Nu are niciun sens să-i învăţaţi cu mult timp în avans.

Copiii trebuie să înveţe ceea ce li se pare util şi ceea ce le face plăcere în acel moment. Ideea că un copil învăţă mai bine dacă începe de timpuriu este greşită. Un copil nu devine un fotbalist sau un violonist mai bun dacă începe de la vârsta de trei ani. Îmi dau seama că aşa vi se pare logic, dar lucrurile nu se întâmplă aşa în realitate.

CÂND COPILULUI I SE PERMITE SĂ TINDĂ CĂTRE CEVA, CÂND EL ÎNȚELEGE ANUMITE LUCRURI ȘI SIMTE CĂ POATE REUȘI, ATUNCI SIMTE CĂ EL ESTE SUFICIENT DE BUN.



Copiii mici învață atunci când li se pare veselă activitatea și atunci când aceasta le menține interesul activ. Dacă fiicei tale îi place să joace fotbal, atunci trebuie să i se permită să se bucure de asta oricât de mult poftește, dar să nu vă imaginați că va deveni o nouă Ada Hegerberg (celebră fotbalistă norvegiană — *n.red.*) doar pentru că a început să joace de la vârsta de patru ani.

O greșeală frecventă în rândul părinților este faptul că ei aspiră la ceva mai măreț decât și-ar dori copilul. Dacă vrei să devii bun la ceva, atunci trebuie să-ți placă să practici acel lucru. Bucuria și pofta sunt mai importante decât orice altceva dacă dorești să izbândești. Obligația, lipsa de libertate și ambițiile părinților ucid pofta copilului. De aceea părinții ar trebui să fie mai preocupați de ceea ce își doresc copiii să învețe foarte bine și să se concentreze pe ceea ce li se pare copiilor antrenant. Lăsați copilul să danseze, să facă puzzle sau să sădească flori, lăsați copilul să se dea cu sania, să joace handbal sau să se dea cu schiurile — lăsați copilul să facă toate acestea cu bucurie și faceți pregătirile necesare pentru această bucurie.

Copiii se vor strădui să obțină admirația și bucuria părinților. Dar fii cu băgare de seamă ca entuziasmul tău să-i confere cantitatea potrivită de apă și de nutrimente necesare răsadului ce reprezintă talentul lui sau activitatea care-l captivează. Dacă tu uzi planta și o fertilizezi prea mult, atunci poți seca de viață tot ceea ce este delicat acum, când este încă într-o fază incipientă.

CUM SĂ-I ÎNVEȚI CEVA PE COPII ÎN ANII DE GRĂDINIȚĂ

1. Lecții scurte și joc. Cunoștințele se fixează cu dificultate înainte de vârsta școlară, dar plăcerea învățării va dura în timp. Cea mai mare provocare la această vârstă este să eviți să întinzi coarda prea mult.
2. Copiii învață din încercări și greșeli, și învață cel mai bine cu un adult în care au încredere. Cea mai importantă este relația dintre voi, și nu obiectul de studiu. Fără o relație nu există învățare.
3. Găsește profesori și antrenori buni, dacă este posibil. Copiii ascultă mai bine de străini decât de tine, așadar alege un profesor care îl observă pe copilul și îl încurajează, în loc să-l forțeze și să-i bată la cap. Părinții de regulă sunt pedagogi răi pentru propriii copii, și asta este valabil și pentru cei care lucrează ca profesori zi de zi. Lăsați-i pe alții să facă munca de bază.
4. Repetiția este de o importanță covârșitoare. Același fragment, același exercițiu, aceeași mișcare, același legănat, iar și iar. Nu te impacienta, ai răbdare. Caută variațiuni, dar exercițiile sunt cele care formează experți adevărați.
5. Simțiți-vă bine! Lăsați amuzamentul și coeziunea să facă parte din activitate. Este ușor să fii prea dornic și să strici bucuria învățării la copii, prin a te transforma într-un profesor strict, ca la o școală cu internat. Atunci amândoi veți fi în pericol, și asta va slăbi și legătura dintre voi doi, dar și cheful de a face lucruri împreună.
6. Amintește-ți că aveți destul timp. Copilul nu trebuie neapărat să fie la fel de bun ca unul de douăzeci de ani. Dar exercițiile constante vă vor fi de folos. Și dorința este întotdeauna cel mai bun catalizator.
7. Urmărește copilul! Ți se pare că el este absorbit de o anumită activitate? Până și melomanii se întâmplă să aibă copii netalentați la muzică și până și un părinte extrem de pasionat de excursii poate să aibă un copil foarte comod.

Din păcate, prea mulți părinți doresc să aibă copii buni — mai ales la sport sau la vreun instrument muzical la care părinții înșiși au fost, de fapt, mediocri. Prea multor părinți li se pare foarte amuzant să petreacă timp îndelungat cu o îndeletnicire, în timp ce copiilor nu li se pare la fel. Prea multă insistență ucide plăcerea.

Riști să obții opusul a ceea ce îți dorești — și atunci distrugi șansele copilului de a deveni bun la acel lucru.

Cum să devii bun?

Șansele de dezvoltare ale copilului sunt fantastice. Dar niciun om nu este făcut doar ca să se conformeze. Și nici copiii nu sunt alcătuiți astfel. Conformarea nu este compatibilă cu fericirea.

Dacă vrei să fii fericit, atunci trebuie să existe loc pentru independență și trebuie să poți spune: „Asta vreau" sau „Asta nu vreau". Acest lucru este fundamental pentru a avea o viață bună.

În plus, copilul învață ceva atunci când este pregătit. Când poate să -și mențină bine echilibrul, copilul reușește să lovească o minge așa cum trebuie. Poți să faci exerciții cu el la infinit, pentru că echilibrul apare prima dată la vârsta de patru-cinci ani. Pentru ca un copil să înțeleagă cu adevărat un joc, de exemplu fotbalul, trebuie să aibă capacitatea de a se vedea pe sine din exterior. Această abilitate își face prezența în jurul vârstei de zece ani. Poți să-ți răcești gura de pomană cu regulile de off-side și cu felul în care ar trebui să anticipeze direcția mingii, pentru că un copil de șase ani nu va pricepe o iotă, deoarece îi lipsește o viziune și un mod de gândire pentru care creierul lui încă nu este suficient de dezvoltat.

De aceea mă întristez când trec pe lângă vreun teren de antrenament și îi văd pe adulți încercând să toarne cunoștințe în mintea unui copil care nu este capabil să ingereze informația. Părinții superzeloși

reprezintă cea mai mare piedică pentru talentul copilului. Și afectează grav legătura cu cel mic.

Majoritatea părinților suntem împăcați cu ceea ce am optat să facem și trăim liniștiți cu gândul acesta. Cei care devin adevărați experți într-un anumit domeniu au un interes complet personal căruia i s-a permis să se dezvolte. Uneori este vorba despre moștenirea genetică, dar în multe cazuri părinții i-au însoțit îndeaproape pe copii pe calea aleasă de cei mici. Dacă părinții observă interesul pe care îl au copiii și dacă le dau aripi, fără a-i priva de vreo plăcere, atunci totul va ieși bine. Dar copilul însuși trebuie să-și mențină bucuria și așteptările. De aceea lucrurile lipsite de o ordine foarte clară sunt incomensurabil de prețioase la această vârstă, întrucât ele îi permit copilului să le încerce în modul propriu. Copiilor trebuie să li se permită să se joace și să râdă.

În același timp, a-l ajuta pe copil să exerseze este un factor decisiv. Pe măsură ce crește, copilul are nevoie de tot mai mult exercițiu. Copiii care doresc să ajungă într-un punct au nevoie de părinți care să le faciliteze această posibilitate. Jucați-vă puțin cu mingea, repetați puțin la un instrument sau faceți orice altceva. Dar exersatul trebuie să fie în reprize mici. Copiilor le place să vadă lucruri, să încerce ceva nou, au nevoie de stimuli, dar aceștia trebuie să fie la un nivel plăcut și acceptabil pentru copii.

Mai presus de orice, copiii au nevoie să se joace. Și au nevoie de libertate. Poți întreba întreaga planetă: bucuria e pe primul loc.

De aceea, acest lucru este valabil pentru toți părinții (majoritatea dintre noi suntem mediocri la unele materii): urmărește ce îi place copilului și ce i se pare interesant. Pentru că acolo este ascunsă cheia vieții bune și a succesului.

Adevărul este că poate nici tu nu ai da greș în calitate de violonist, de jucător de fotbal sau de matematician, dacă aceste activități îți fac cu adevărat plăcere, nu-i așa?



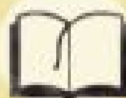
FII SINCER CU COPILUL TĂU

Lumea este plină de rețete rapide despre cum să devii un părinte de succes. Dar soluțiile simple nu sunt deosebit de eficiente în viața reală. Atunci când trebuie să vii în întâmpinarea copilului tău în toate zilele solicitante care vor urma, atunci când ești prins în miezul haosului cotidian, nu poți să stai să citești cu voce tare dintr-o carte sau să citezi ceva ce ai auzit la o prelegere. Ceea ce spui, trebuie să fie adevărat. Ceea ce spui trebuie să te reprezinte **pe tine**. Tu trebuie, în modul tău propriu, să descoperi acea parte din sufletul tău cu care să poți înțelege cum se simte copilul tău.

Firește că eu sper să-ți ofer perspective și o direcție prin intermediul cărților pe care le scriu, dar tu ești cel sau cea care trebuie să transforme aceste informații în ceva adevărat din viața ta. Dacă tu nu faci altceva decât să urmezi o metodă, dacă ai învățat să exprimi lucrurile într-un mod isteț, atunci toate acestea sunt lipsite de valoare. Atunci tu ești un soi de pseudo-pedagog, și asta nu conferă niciun sentiment de siguranță. Copilul te va citi și copiilor nu le place atunci când lucrurile nu sunt autentice.

De aceea nu trebuie să vii în întâmpinarea copilului furios cu fantasmagorii care ți se par ție pe înțelesul copilului. Nu este necesar să-i arăți că tu deții toate tehnicile în mintea ta și că ești un fel de maestru care știe ce simte copilul și știe și de unde provin sentimentele lui. Tu trebuie să fii acolo. Trebuie să fii deschis față de copil, trebuie să-i temperezi furia.

Cel mai important lucru este să te conectezi și să găsești exact acea cheie care funcționează pentru copilul tău. Și poți evolua pornind din acel punct.



CITEȘTE ÎMPREUNĂ CU COPILUL TĂU

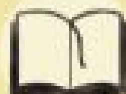
LA VÂRSTA DE 2-3 ANI

În această perioadă repriza de lectură va fi scurtă. Urmărește gradul de atenție a copilului și însoțește-l în toate ocolișurile dorite de copil. Adesea veți vorbi despre altceva, ce nu este scris în cărți.

Poate că veți citi o pagină și veți începe să discutați despre ce s-a întâmplat la grădiniță, poate că veți citi zece pagini la rând în tăcere. În continuare copiii sunt atrași de ilustrații.

VÂRSTA DE 3-4 ANI

Umorul din cărți începe să devină important. Copilului îi plac momentele surprinzătoare, o cârtiță cu bălegar pe cap, animale care se ivesc brusc pe pagina următoare, o minge care sare în toate direcțiile. Pentru copilași aceste surprize sunt mari și le stimulează imaginația. Sentimentul acela când râdeți împreună – asta este extrem de important pentru un copil de trei ani. Când râzi cu un copil de trei ani, îi demonstrezi atât că ești alături de el, cât și că îl înțelegi. Atunci voi **veți împărtăși** o experiență. Și copilul de trei ani este îndrăgostit de faptul că tocmai și-a descoperit râsul în hohote.



VÂRSTA DE 4-5 ANI

Acum copilul dorește să asculte întreaga poveste. Acum îi place să se întâlnească cu personajele principale din carte – să aibă propria sa perspectivă și să rătăcească în lumea lui. Copilul are nevoie din plin de reacțiile altora, simte nevoia să citească despre personaje care sunt prinse în situații-limită și care se descurcă în felul lor. Aici fantezia își ia zborul și copilul va fi încântat dacă i se va permite să participe la călătorie – indiferent dacă această călătorie este cu balonul, submarinul sau cu mașina de curse. Urmărindu-i pe ceilalți, copilul învață cum să înfrunte viața. Și asta îi va învăța că există multiple modalități de a rezolva un lucru, ceea ce îl va conduce către o lume mai largă, o lume în care totul este posibil.

VÂRSTA DE 5-6 ANI

Se petrece o schimbare care se vede și din cărțile care îl captivează la această vârstă. Copilul vrea să se apropie de marile întrebări ale vieții.

Copiilor de cinci ani le place să citească acele cărți despre miracole și descoperiri, despre prietenie și marile călătorii. Pentru copiii de șase ani, vremurile magiilor fantastice par să se domolească și par să fie înlocuite de o lume mai concretă și mai realistă.

Cărțile care descriu cum funcționează lucrurile, cărțile despre dinozauri, aparate sau despre univers sunt foarte populare în rândul copiilor de această vârstă.

PARTEA A II-A

MARILE TEME

Nu prea obișnuiesc să citez din Biblie, dar o anumită frază mi s-a întipărit în minte. „Adevărat grăiesc vouă: Cine nu va primi împărăția lui Dumnezeu ca un prunc nu va intra în ea" (Luca 18:17). În mintea mea, întotdeauna mi-am imaginat că acel copil la care se face referire versetul trebuie să fie un copil în vârstă de cinci ani. Şi dacă ar exista un rai undeva acolo, în ceruri, sunt convinsă că niciodată nu am fi mai aproape de el decât la vârsta de cinci ani. Atunci culorile sunt cele mai vii, insectele au cea mai frumoasă formă și sunetele sunt cele mai vivace. Atunci te poți uita în sus, spre cer și poți să te întrebi cât de departe sunt stelele și cum se întorc navele spațiale. Atunci poți să te întinzi pe iarbă, să ții o furnică pe vârful degetului și să te întrebi: „De unde am venit eu?" și „Încotro mă îndrept?"

Tuturor ne este ușor să ne reamintim de copilul de cinci ani din interiorul nostru.

Micul verset din Biblie mă duce cu gândul la noi, adulții, care trebuie să ne mai lăsăm și în genunchi uneori, până la nivelul universului copilului nostru, până la nivelul lor vizual. Acolo jos se află lucrurile frumoase, adevărata curiozitate și optimismul infinit. Acolo zace miracolul suprem. Acolo se află o magie a existenței atât de vădită, de parcă cineva tocmai ar fi ridicat cortina care ascundea o scenă imensă și fascinantă.

Acolo jos se află tot ceea ce ai pierdut pe drum.

Cea mai frumoasă permisiune pe care o obții atunci când devii părinte este aceea de a putea sta alături de copilul tău acolo, pe jos.

Și poate că acesta este cel mai bun răspuns la întrebarea „Care este rostul tuturor acestor lucruri?" Acela de a fi împreună? Poate este vorba doar despre a vă ține pur și simplu de mână și *să vedeți* într-adevăr tot ceea ce se află mereu în jurul nostru prin prisma unui copil de cinci ani cu ochii larg deschiși.

În această secțiune am să vă povestesc despre unele dintre cele mai dificile teme pentru un copil de grădiniță. Voi scrie despre experiențele prin care am trecut de când profesez ca specialistă în parenting, voi scrie despre rețelele de socializare, despre alimentație și somn, despre viața la grădiniță și despre ce faci tu atunci când ies scântei în familie sau când cearta dintre frați scapă de sub control.

Voi încerca să vă ghidez prin cele mai importante aspecte pe care le veți întâlni, pentru a vă facilita drumul pe care-l aveți de parcurs.

GRĂDINIȚA

Atunci când intri în grădiniță, îl ții pe copil de mână sau poate îl duci în brațe pentru că nu a învățat încă să meargă. Îl îmbraci cu haine frumoase. Te-ai și organizat ca să nu pleci foarte târziu de acasă. Și ai emoții că va trebui să pleci de la grădiniță singur(ă), îți faci griji legat de angajații de la grădiniță și despre cum se va simți copilul. Vor urma toate acele zile, cu schimburile de haine, cu scutecele, toate lacrimile care trebuie șterse, toate năsucurile care trebuie suflate, toate îmbrățișările, când îl duci și când îl iei, și apoi săptămânile, lunile și anii trec.

Și într-o zi grădinița s-a terminat. Într-o zi copiii ies pe porțile ei pentru ultima dată.

Poate că te vei întreba unde au dispărut toți acei ani. Poate că îți amintești prima zi de grădiniță, te uiți în jos către copilaș și vezi că persoana care pleacă acum este complet diferită? Și poate că înțelegi ce importanță uriașă a avut totul, șirul acela de zile obișnuite, toți acei angajați care au devenit o parte din viețile voastre, toate pachețelele cu mâncare și ședințele cu părinții și toate zilele de excursii

Adulții care îți îngrijesc copilul se numără și printre cei mai importanți oameni din viața ta. Acest aspect este important și pentru copilul tău. Căci el va observa că îți pasă despre cum se simte el și care sunt persoanele în grija cărora îl lași în toate aceste ore în care nu sunteți împreună. Educatoarea copilului va fi apreciată și de copil, la fel cum o prețuiești și tu.

pe care a trebuit să le ții minte. Nu pot să vă spun cât de importanți sunt anii de grădiniță pentru copilul tău! Acum învață că există un loc pentru el. În marea comunitate de acolo, din lumea mare, unde conviețuim cu toții.

Ce înseamnă o viață frumoasă la grădi?

În esență, totul se rezumă la siguranță. Copilul tău trebuie să simtă că grădinița sau creșa este un loc unde îi este bine, unde există oameni mari pe care se poate baza și unde este întâmpinat așa cum merită copiii să fie întâmpinați.

O grădiniță bună are angajați care lucrează la formarea unei legături cu fiecare copil în parte, care știu cum să comunice cu copiii și cum să se comporte cu ei, și care înțeleg cât de important este să nu lași un copil de unul singur. Dar cum vei putea observa aceste aspecte când ești părinte pentru prima dată?

Eu am vizitat multe grădinițe și mă uit mereu la aceleași aspecte. Mă uit la cum stau adulții împreună cu copiii, adică urmăresc dacă stau la același nivel cu cei mici atunci când se joacă. Urmăresc dacă educatorii îi consolează și îi ajută pe copii la rezolvarea conflictelor. În plus, mai sunt și aspectele evidente legate de curățenie și de alegerea de jocuri adecvate. De asemenea, încep să cred că în grădinițele bune este mai mult calm. Acolo copiii știu încotro să se îndrepte dacă se plictisesc și ceilalți copii par să se simtă în siguranță și, în consecință, plâng mai puțin.

Mulți părinți se întreabă cum se simt copiii lor la grădiniță de fapt. Ca să verifici dacă într-adevăr se simt bine acolo, nu trebuie decât să te uiți la aspecte mărunte: dacă mănâncă, dacă se joacă, dacă doarme sau dacă vorbește cu ceilalți, atunci este în regulă.

Atunci când observăm că nu se simte bine, trebuie să căutăm mici indicii. Uneori aceste indicii vor ieși la iveală în cadrul jocului, unde copilul poate să fie mai agresiv și se supără mai ușor. Poate că doarme rău, poate că i-a dispărut apetitul, poate că certurile devin mai aprige?

Pot exista mii de motive și tu, ca părinte, trebuie să fii un mic detectiv. În plus de asta, nici nu este cert că aceste indicii au obligatoriu legătură cu grădinița. Poate copilul tău a resimțit atmosfera mai apăsătoare de acasă sau poate că are o infecție la ureche.

Dacă copilul tău țipă „Nu vreau la grădi'!" tot drumul până la grădiniță nu înseamnă că există o problemă acolo. E posibil ca el să se simtă atât de bine cu tine, încât trecerea către grădiniță să fie puțin cam bruscă. Un copil care nu vrea să meargă, dar care se simte bine când ajunge acolo nu prezintă niciun motiv de îngrijorare.

Oricum, ar fi indicat să faci pregătirile de care e nevoie pentru ca lui să-i fie cât se poate de ușor să se adapteze vieții de la grădiniță:

1. **Asigură-te că drumul către grădiniță nu este stresant.** De obicei, problemele apar în drum spre grădiniță. Străduiește-te cât poți de mult ca drumul spre și de la grădiniță să se potrivească ritmului copilului. Dacă el are nevoie de mai mult timp dimineața, atunci probabil că ar trebui să vă treziți cu o jumătate de oră mai devreme.

2. **Fă rost de ceea ce este necesar și urmează instrucțiunile primite.** Ce trebuie să pun în pachețelul de mâncare, când este zi de excursie și ce haine îi trebuie copilului? Poate nouă ni se par lucruri mărunte, dar copilul stă la grădiniță o jumătate de zi. El trebuie să simtă că se integrează și că are tot ce îi trebuie.

3. **Evaluează ceea ce se face la grădiniță.** Ia notă despre ce s-a făcut în timpul zilei și vorbește cu el despre asta. Cum a fost excursia? Cu ce v-ați jucat? Este adevărat că ai văzut păianjeni? Copilul dorește ca tu să fii interesat de ce a făcut el în cursul zilei.

4. **Manifestă apreciere față de angajați.** Oamenii care lucrează la grădiniță sunt extrem de importanți pentru copilul tău. Majoritatea sunt de asemenea oameni absolut senzaționali care într-adevăr pun accentul pe statul pe jos, la nivelul copilului, și pe implicarea în universul curiozității copiilor. Dacă și copilul tău vede că ție îți plac acei adulți și ai încredere în ei, vei reuși să faci conexiunea dintre casă și grădiniță.

Copilul precaut

Până și cei mai sociabili părinți pot avea un copil căruia să-i placă mai mult să stea singur. Noi ne dorim ce este mai bun pentru copiii noștri și unul dintre lucrurile pe care ni le dorim cu ardoare în anii de grădiniță este ca cei mici să-și facă prieteni și să se simtă bine în preajma altor persoane. Dar dacă nu se întâmplă să fie așa, cât de mult accent e cazul să pui asupra acestei probleme?

Unora le place să fie în compania altora, nu vor să plece de la grădiniță acasă, fug departe de groapa cu nisip, unde se află toți ceilalți. Alți copii preferă să facă puzzle-uri, li se pare că vizitele sunt obositoare și nu-și găsesc calmul sau senzația de siguranță atunci când în casă e rost de petrecere sau distracție.

Jon, băiețelul unui prieten de-ai mei, este genul care urăște zilele de naștere. El nu vrea să meargă la petrecerile copiilor și, atunci când este dus la vreuna, nu se joacă cu niciunul dintre copii. Prietenul meu îmi zice că se simte destul de stânjenit de întreaga situație — ce spune asta despre un tată al cărui fiu nu reușește să participe la o zi de naștere obișnuită?

Acasă este o plăcere să stai cu Jon. El citește cu părinții, se joacă cu cuburile lego și se joacă de-a ferma, se simte bine când se joacă cu surioara lui mai mică și cu părinții. Acasă totul decurge ușor, afară îi este mai dificil.

Mici variațiuni petrecute în viețile noastre de adulți pot să aibă influențe foarte mari asupra unora dintre copii. Unii dintre ei sunt pur și simplu mai precauți și mai sensibili la schimbarea de mediu. Ei se pot descurca foarte bine toată viața așa. Dacă ești mai introvertit sau mai sensibil, nu este semn că ceva este în neregulă. Din contră, în lumea aceasta, avem nevoie și de astfel de oameni, atât copii, cât și adulți.

M-am întâlnit cu prietenul meu și cu băiețelul lui, Jon, și am observat că băiatul funcționează bine și că de fapt se simte foarte bine în grupuri mai restrânse. Părinții s-au relaxat puțin când au înțeles că totul este așa cum trebuie, iar la grădiniță au făcut un aranjament pentru el astfel încât el și alți copii cărora le plăcea să stea mai calmi să se poată juca împreună. Unii dintre angajați i-au dedicat puțin mai mult timp doar lui, astfel încât să se obișnuiască și cu ei și atunci copilul s-a simțit mai în siguranță. Încet, dar sigur, s-a simțit puțin mai bine. Și după aceea s-a dovedit că la grădiniță exista încă un băiețel cu care prefera să stea mai liniștit — astfel și-a făcut și un prieten.

Pentru un copil este aproape chinuitor să i se spună în permanență că tot ceea ce face este greșit. Că ceea ce el simte nu este corect. Un copil sensibil poate face ca mesajele negative să se fixeze puternic în mintea lui, fapt care îi va conferi copilului șanse reduse de a-și găsi propriul glas, propriul loc în comunitate. Dacă ai un copil precaut, atunci va trebui să te străduiești să-l cunoști foarte bine. Ce îi place, în ce situații înflorește? Copilul trebuie să iasă din propriul său joc și să învețe să facă față contextelor sociale, dar asta trebuie să se întâmple fără ca el să se simtă constrâns. Totul este să faci lucrurile mai puțin copleșitoare, dar ajutându-l totuși să socializeze. Și apoi încă un element important: totul trebuie efectuat astfel încât copilul să se simtă în siguranță.

Adevărul este că o prietenie încolțește doar în siguranță — niciodată nu vei putea forța un copil să-și facă prieteni.

În afară de sentimentul de siguranță și de încurajări, acești copii pot avea nevoie ca tu să lași ștacheta un pic mai jos. Dacă aveți un copil mai temător, care nu îndrăznește să meargă cu sania, atunci nu trebuie să-i spui că este superamuzant și nici că el *trebuie* să încerce. Spune-i că el poate să încerce singur și să vadă cum i se pare. Atunci pentru el va exista în continuare o cale de ieșire. Copiilor precauți le este frică să

fie captivi într-o situație care le displace. Dacă îți domolești puțin așteptările, dar păstrezi sentimentul de siguranță și de încurajare, îți vei ajuta copilul să devină mai stăpân pe sine. Mergeți odată împreună cu sania, vezi dacă aveți fluturi în stomac, ajută-l să-și folosească corpul într-un mod care să-i facă plăcere. Spune-i de exemplu: „Ce crezi? Ți se pare distractiv? Vrei să încerci și tu?"

Aproape nimic nu este mai măreț decât atunci când copilul temător de cinci ani îndrăznește să facă ceva și își dă seama că îi e firesc să facă acel lucru.

Cu copiii prudenți vă veți descurca de regulă foarte bine — în viață, a fi precaut și a nu-ți asuma riscuri inutile sunt calități prețioase. Dar este important totuși să nu pierdem complet din vedere aceste riscuri, pentru că și copiii trebuie să se obișnuiască treptat să le evalueze, să-și folosească puțin mai mult corpul și să îndrăznească unele lucruri. Nu îi obligați și nu îi împingeți de la spate, ci jucați-vă, pășiți încetișor, faceți ceva împreună cu ei.

Atunci când părinții prietenului său te sună și te anunță că fiul tău s-a decis ca, până la urmă, să nu mai doarmă acolo, atunci trebuie să mergi să-l aduci acasă. Un copil căruia îi este frică trebuie adus acasă și nu trebuie forțat să accepte ceva prestabilit, care poate să conducă la o experiență negativă, deoarece vă veți confrunta cu acea experiență neplăcută ani de-a rândul.

Și mai trebuie să rețineți ceva: atunci când un copil temător găsește până la urmă acel lucru după care tânjește cu ardoare, el se va bucura din toată inima, ca niciun alt copil.

Prietenii — cei mai importanți pe lume?

Prietenia înseamnă să contați unul pe altul. Asta înseamnă, pentru copil, să se poată compara cu altcineva, care nu este adult. Prietenia

înseamnă să negociezi, să împarți, să trăiești acel frumos sentiment de a fi *împreună* — fără ca vreun adult să-și asume răspunderea pentru ca totul să iasă bine la final. Prietenia înseamnă egalitate, copiii sunt aproximativ la fel de puternici. De abia când împlinesc trei-patru ani, încep să prefere anumiți tovarăși de joacă. Ei aleg mai degrabă pe cineva cu care simt că au ceva în comun, îi preferă pe acei copii care seamănă cel mai tare cu ei sau cărora le plac aceleași lucruri.

Dintre copiii de trei ani, doar aproximativ 20% au un prieten preferat, în vreme ce peste 50% din copiii de patru ani au un prieten preferat. Asta înseamnă că mulți dintre ei nu au niciun prieten special la această vârstă. Ei se joacă cu cei care sunt prin preajmă sau cu cei care joacă același joc pe care au și ei chef să-l practice. Alții se joacă mai mult singuri și nu sunt prea preocupați să aducă pe cineva acasă după terminarea programului de la grădiniță.

Am întâlnit mulți părinți care se îngrijorează când copilul lor de cinci ani încă nu și-a făcut niciun prieten. Noi știm din propria noastră experiență, cât de importantă este prietenia și cădem ușor pradă ideii că micuțul ar putea să se simtă singur. Ne închipuim fetița sau băiețelul din curtea școlii care stă singură sau singur în timp ce ceilalți se joacă împreună, la o mică distanță. Dar noi nu ne aflăm în acel punct. Nu trebuie să te stresezi absolut deloc dacă copilul este mai puțin sociabil decât tine — asta se va schimba mult în anii viitori. Chiar acum, la vârsta grădiniței, trebuie să-i dai posibilitatea să se joace cu alții, să fie curios și să descopere cu cine se simte mai bine și în prezența cărui copil se simte mai liniștit.

În același timp, trebuie să păstrezi legătura cu propriii tăi prieteni. Astfel și copilul tău va vedea și va învăța că prietenia poate să fie frumoasă, că te face fericit și entuziasmat și că ești în siguranță atunci când ești în compania altcuiva.

Chiar dacă prietenia dintre copii este la această vârstă frumoasă, trebuie să ne fie clar că aceasta este o „prietenie funcțională". De abia când copilul tău ajunge la vârsta de zece ani, va avea maturitatea socială care îl va ajuta să prețuiască și să păstreze o prietenie.

Până când va veni acea zi, alte relații apropiate sunt importante. Este vorba mai ales de legătura cu membrii mai apropiați ai familiei și este vorba despre legătura lui cu tine.

Hărțuirea

Oamenii sunt îngroziți de ideea de a nu fi acceptați. Asta este valabil și pentru copii, și pentru adulți. Să fim excluși, să fim ridiculizați și să fim rău tratați ne înspăimântă la un cu totul alt nivel.

Când devenim părinți, această frică este proiectată și asupra copiilor noștri. Dacă ceilalți copii nu îl vor plăcea pe al meu? Dacă nu va avea niciun prieten? Singurătatea este dureroasă în viețile noastre, dar este aproape insuportabilă în viața unui copil.

Unii copii sunt mai predispuși să fie hărțuiți. Știu foarte bine despre ce vorbesc, pentru că eu m-am născut cu vedere slabă și cu ochii mijiți. Pretutindeni există oameni cu o slăbiciune sau alta și întotdeauna va exista cineva care va profita de asta.

Cu toate acestea, cred că cel mai important este să reținem că toți copii de grădiniță sunt încă imaturi. Și ei sunt începători în toate acestea. Ei își vor face unii altora niște lucruri care pot părea rele din perspectiva unui adult, dar ei nu o fac cu rea-voință. Adevărul este că toți copiii au nevoie de ajutorul nostru ca să gestioneze situațiile sociale, până în momentul în care se mută de acasă.

Și la cât de mici sunt ei acum, trebuie să ne concentrăm mai mult pe a-i ajuta să iasă din tiparele negative, fără să-i pedepsim și fără să-i catalogăm drept „agresori" sau „victimele agresorilor". Altfel, în

PURTAȚI MICI DIALOGURI CU COPIII ÎNCĂ DE LA O VÂRSTĂ FOARTE FRAGEDĂ. ÎNTREABĂ-I DESPRE LUCRURI SPECIFICE, NU DESPRE GENERALITĂȚI. URMĂREȘTE CE FACE COPILUL LA GRĂDINIȚĂ, VORBEȘTE CU EL DESPRE ASTA. ACESTA CONSTITUIE UN ANTRENAMENT IMPORTANT PENTRU VIITORUL LUI. DACĂ VEȚI COMUNICA UNUL CU ALTUL, VEȚI FI MAI UNIȚI.



loc să-i ajutăm să depășească situația, îi facem să se afunde și mai tare în ea.

„Așa este acum, dar putem face ceva în privința asta" este o replică mult mai bună decât următoarea: „Copilul meu a fost hărțuit!" Abordează angajații de la grădiniță sau pe ceilalți părinți în mod deschis și cu deschidere. Nu intra în conflicte pe seama copiilor. Este în regulă să vrei să-ți protejezi copilul, dar dacă tu te transformi în apărătorul copilului tău, în loc să fii cel mai apropiat adult al lui, atunci îți irosești energia.

Copiii la vârsta de doi-trei ani nu reușesc să vadă lucrurile din perspectiva altora, aceasta fiind o aptitudine pe care și-o dezvoltă treptat în anii următori. Unii vor învăța mai târziu, alții vor avea nevoie de mai mult ajutor ca să nu devină genul acela de copil care îi chinuiește pe ceilalți. Hărțuirea dintre copiii mici ar trebui să ne spună nouă, adulților, că este nevoie de îndrumare: cei care sunt extrem de expuși la *bully-ing* necesită o atenție sporită. Cade întru totul în sarcina părinților să-i îndrume pe copii în viața de zi cu zi, astfel încât să lase loc

pentru toate genurile de copii cu care se intersectează: atât cu cei duri, cât și cu cei fricoși, atât cu cei iuți, cât și cu cei înceți.

Dacă hărțuirea vine din partea unui adult, atunci, din contră, copilul este complet lipsit de apărare. Dacă un părinte îl corectează întotdeauna, îl ceartă sau îi favorizează pe ceilalți copii sau dacă îl arată cu degetul pe copil vrând să-l dea drept exemplu negativ, acest lucru poate avea un efect zdrobitor asupra celui mic. Copilul nu mai are nicio șansă, iar tu trebuie să-l ajuți ca să îndrepți balanța.

În calitate de părinte cum vei face față hărțuirii copilului? Cum procedezi atunci când vezi un copil care este marginalizat? Cum îl protejezi? Eu cred că trebuie să reții trei lucruri:

1. **Se știe că ceea ce apără cel mai bine un copil de a fi hărțuit este legătura pe care o are cu părintele său.** Pentru a se apăra de hărțuire, abordarea pornește de jos în sus. Toți copiii care au legături bune cu adulții apropiați lor suportă mai multe. În calitate de părinte, tu nu trebuie să declari război deschis cu școala sau cu grădinița în numele copilului tău, ci trebuie să oferi un sentiment de siguranță copilului tău prin intermediul relației tale cu el. Dacă tu creezi acea legătură și o cultivi, îți vei proteja mai bine copilul.

2. **Amintește-ți că ești un model pentru el.** Copilul tău întotdeauna te va privi ca pe un exemplu și asta are implicații mai mari decât îți poți închipui. Cum vorbești tu despre ceilalți, cum te comporți cu oamenii pe care îi întâlnești, cum te comporți atunci când dai de greu — toate aceste aspecte sunt absorbite de copilul tău. Este ușor să-i spui unui copil că este urât să bârfești, când tu, la rândul tău, îi vorbești pe la spate pe ceilalți. În calitate de adult, ești

nevoit să mai treci de un obstacol, prin a-ți reaminti chiar ție standardele pe care le stabilești.

3. Învață-ți copilul să analizeze ce se petrece. Nu este prea ușor la această vârstă să faci asta, dar putem încerca să-i ajutăm să conecteze sentimentele, ideile și întâmplările. „Hopa, acum Eva nu are nicio jucărie cu care să se joace. Să mergem la ea și atunci ne vom distra cu toții!" Trebuie să facem asta la un nivel de bază — doar așa va putea copilul să asimileze aceste informații. Dacă, dimpotrivă, transformăm totul într-o chestiune legată de etică, dacă îi spunem, de exemplu, „Este nedrept ca Eva să nu aibă cu ce să se joace, pentru că nimeni nu trebuie să se simtă exclus. Trebuie să te joci și cu ea!", atunci copilul este un caz pierdut. Atât copiii cât și adulții intră în defensivă când sunt acuzați, deci aceasta nu este o cale care merită urmată. În plus, ar fi prea mult să ne așteptăm la așa ceva de la un copil al cărui simț moral nu s-a dezvoltat încă. Nu poți conta pe un copil de grădiniță să reflecteze asupra consecințelor excluderii sau hărțuirii cuiva. În schimb, într-un mod simplu și calm poți să-ți ajuți copilul să observe ce se petrece și să rezolve situația.



REDU STRESUL

Acești ani sunt plini de lucruri care trebuie făcute. Începând cu luatul copilului de la grădiniță, continuând cu alimentele care trebuie cumpărate, cu sarcinile de serviciu, cu hainele care trebuie achiziționate și cu antrenamentele la care trebuie să ajungeți la timp. Este ușor să dai vina pe tine, zicându-ți că ești un părinte rău, când puținul răstimp petrecut împreună, între grădiniță și culcare, este consumat pe diverse lucruri care *trebuie* să fie făcute.

Problema cu stresul pe termen îndelungat este că te prostește. Stresul face ca sistemul tău să se închidă, iar tu vei începe să funcționezi pe rezervele de energie. De aceea, lupta contra sentimentului de stres este mai importantă decât să duci la bun sfârșit tot ceea ce tu consideri că ar fi necesar. Ce anume ajută la reducerea stresului diferă de la om la om, dar ceea ce ajută pe toată lumea este să înțeleagă următorul aspect: faptul că nu reușești să realizezi absolut tot ce ți-ai propus nu e chiar atât de grav. Ceea ce nu izbutești să termini astăzi, vei apuca să faci mâine. Nu ești cel mai rău părinte de pe planetă, chiar dacă uneori așa simți. De reținut: copilul are nevoie mai degrabă de un tată și de o mamă care să-l privească, decât de un părinte care să reușească să facă totul.



GHID RAPID

Nu apuci să faci totul. Ce este mai important? Consultă-te cu familia și vezi ce este cel mai important, ajutați-vă între voi să găsiți un nivel de activitate cu care să fiți de acord cu toții.

Străduiește-te să petreci îndeajuns de mult timp acasă, astfel încât casa să nu se transforme într-un loc de tranzit, marcat de stres și de lucruri care trebuie musai făcute. A fi împreună înseamnă că în fiecare zi va exista un lucru pe care nu vei apuca să-l faci. Fă-ți un plan de activități care să fie, totuși, rezonabil.

Culcă-te devreme. Nu doar copiii au nevoie de somn pentru a-și reface energia. Somnul este unul dintre cele mai importante elemente care duce la refacerea creierului — puneți-l în prim-plan.

Găsiți o cale către umor și râsete. Râsul este cea mai rapidă metodă de a calma un sistem nervos stresat.

Păstrează-ți activitățile de rutină. Alege soluțiile cele mai practice și pe cele mai asemănătoare în fiecare zi. Același mod de trezire dimineața și același mod de culcare seara conduc la formarea unor copii mai liniștiți și a unor părinți mai puțin stresați.



CEARTA DINTRE FRAȚI

Foștii mei vecini aveau pe servanta din hol o fotografie alb-negru cu copiii lor. În fotografie, cei doi frați gemeni se află în fața unui hambar, stau îmbrățișați și au două zâmbete mulțumite pe față. Fotografia îți transmite ideea unei copilării perfecte, cu copii mulțumiți care se iubesc între ei, care iubesc viața și trăiesc în armonie. Fotografia arăta ca o zi de vară la care ți-ai dori să te întorci. „Fotografia aceea e magică", obișnuia să spună tatăl lor dacă cineva se uita la ea. „A fost singura dată când au fost prieteni în timpul copilăriei. A durat zece minute."

Părinții și-ar dori să nu existe niciodată conflicte între copiii lor. Noi avem o idee despre ce înseamnă o familie fericită, una în care tot timpul este liniște, în care predomină o stare de bine și în care, la cină, toată lumea se înțelege bine cu toată lumea. Dar dacă în familie sunt mai mulți copii, atunci vor exista și certuri. Și dacă diferența de vârstă dintre copii este de trei ani sau mai mică de trei ani, atunci vor exista multe certuri. Ca părinte, este ușor să devii nefericit atunci când copiii se mai încaieră, dar adevărul este că toți copiii au nevoie de conflicte.

De fapt, aceste conflicte reprezintă poate cele mai importante experiențe ale copilăriei, pentru că îi șlefuiesc. Ei au nevoie de certurile cu frații și au nevoie să se certe cu tine. Lor le prinde bine să fie în dezacord cu un alt copil și au nevoie să învețe ce înseamnă să te străduiești să ajungi la un consens cu cineva. Copiii trebuie să-și exerseze aptitudinile de negociere pentru a-și găsi locul și pentru a și-l putea revendica. Acum trebuie să-și găsească și să-și manifeste propria voință, au nevoie să învețe să se exprime pentru a le relata celor din anturaj cine sunt ei. Cu alte cuvinte, conflictul este absolut necesar.

Așa învață copilul ce fel de persoană va deveni.

Cearta cea importantă

Mia, când m-a sunat, era complet epuizată. Avea doi băieți în vârstă de cinci și de șapte ani. Erau băieți frumoși, amuzanți și isteți. Atunci când erau singuri. Luați împreună, erau aproape toxici unul pentru altul și atmosfera de acasă era totalmente marcată de certurile aprinse dintre ei. Ambii părinții stăteau ca pe ghimpi, mereu pregătiți să intervină. „Cea mai proastă parte este că am făcut copii atât de apropiați ca vârstă tocmai ca ei să se poată accepta", îmi povestea Mia. „Am încercat să-i învăț să aibă grijă unul de altul, să se ajute și să fie ca o echipă. Și iată rezultatul! Ce am făcut greșit?"

Mia fusese singură la părinți, își dorea ca proprii ei copii să fie feriți de singurătatea pe care o resimțise ea în copilărie. Toți ceilalți copii avuseseră cu cine să se joace, iar ea stătuse singură cu cei doi părinți care preferau să stea cu capul vârât în ziar. Pentru ea a fost extrem de important să aibă doi copii, dar acum nu simțea decât nefericire.



Cât de certăreț este un copil depinde și de personalitatea lui. Depinde și de cât de mult se ceartă adulții din preajma lui și de motivele pentru care se ceartă. De regulă, copiii se ceartă din două motive: al cui e cutare sau cutare lucru și care dintre copii este mai puternic sau mai deștept. Ambele subiecte sunt importante și copiilor trebuie să li se dea voie să încerce să le rezolve singuri.

În majoritatea cazurilor se observă că, ori de câte ori intervine un adult care să rezolve neînțelegerile dintre ei, durează și mai mult până când rezolvă conflictul.

Mulți dintre cei care mi se adresează cu astfel de probleme sunt părinți care sunt îngroziți de certuri. Acești părinți au stopat orice posibilitate de apariție a vreunui conflict între copii și au încercat în permanență să păstreze un fel de armonie în familie. Problema este că, în acest fel, acei frați nu au găsit niciodată rezolvarea pentru întrebările

pe care şi le-au pus: „Care este rolul meu, care sunt punctele mele forte şi care sunt punctele mele slabe? Care sunt limitele mele?" Rezultatul va fi acela că problemele vor trena. Fraţii mai mari se iau de surioara mai mică, ea se smiorcăie şi loveşte cu picioarele şi ei vin întruna la tine ca să le rezolvi problema. Atunci ei nu vor depăşi nivelul unui copil de cinci ani, în ciuda faptului că sunt deja copii de şcoală sau chiar adolescenţi. Cearta este importantă pentru independenţă: fraţii trebuie să descopere pe cont propriu cum să rezolve problemele, asta îi face încrezători unul în altul şi astfel lucrurile intră pe făgaşul lor.

Când şi când, cearta poate să se işte şi datorită faptului că familia este puţin dezechilibrată. Poate fi un caz de boală, atunci când unul dintre copii este favorizat, sau poate fi vorba pur şi simplu de o schimbare temporară în cadrul familiei, astfel încât nimeni nu primeşte atenţia necesară. În unele familii, adulţii sunt prea absorbiţi de propriul lor univers, iar asta îi va face pe micuţi să se simtă singuri, ceea ce duce la certuri.

Atunci când sunteţi într-un dezechilibru, mulţi dintre voi resimt că ar merita să încerce o nouă diviziune a familiei. Poate că şi copiii simt nevoia să petreacă mai mult timp alături de părintele cu care de obicei stau mai puţin — asta le conferă sentimentul de identitate, de a fi cineva, şi îi face pe copii să se simtă importanţi. Atunci nu mai este nevoie să punctaţi şi în alte moduri prezenţa voastră, prin a le spune: „Sunt aici". O situaţie frecvent întâlnită de mulţi părinţi în această fază este că tatăl este răspunzător pentru cel mai mare, în timp ce mama se îngrijeşte de copilul mai mic. Această diviziune a muncii este bună pentru mulţi, dar ar fi bine să faceţi schimb din când în când. Dacă tatăl împinge căruciorul şi mama rămâne cu copilul mai mare, copilului mai mic nu i se va mai părea la fel de ameninţător fratelui său mai mare. În permanenţă vei fi nevoit să încerci să găseşti echilibrul din cadrul familiei, pentru a

te asigura că toți primesc ceea ce le trebuie. Este ușor să fii comod, să te ocupi de copilul cu care ai cea mai strânsă legătură, de acela dintre copii care seamănă cu tine și pe care îți vine foarte ușor să-l înțelegi. Dar fiecare copil trebuie să se simtă confortabil cu ambii părinți și să găsească la ambii părinți ceva frumos și care să îi inspire încrederea.

În familiile cu copii mici, acolo unde cel mai mic copil are sub trei ani, trebuie întotdeauna să te asiguri că cel mare nu îi va pricinui niciun rău mezinului. Gelozia dintre frați îl poate face pe cel mai mare să aibă sentimente amestecate și este dificil pentru el să-și evalueze propriile forțe și consecințele faptelor sale dacă-l lovește pe cel mic. Atunci când mezinul nu poate să opună rezistență în mod real, se pot isca situații periculoase.

Dar când copiii cresc, majoritatea părinților procedează cu destul de multă înțelepciune și se trag puțin îndărăt de la certurile dintre copii. Fii cu ochii la ce se petrece și asigură-te că nu domină doar unul dintre copii și că este o ceartă reală și echitabilă. Gălăgia în sine nu este o problemă. Iar dacă te deranjează, mai bine te duci să faci altceva și stai pe poziții, ca să-l consolezi pe vreunul dintre ei, dacă este cazul.

Cearta înseamnă apropiere

Mulți sunt foarte surprinși când îi rog să-i lase pe copii să se certe în voie. Dar rezultatul este întotdeauna același. Cearta este deosebit de bună — ea este premisa unei relații strânse. Prin conflict, poți ajunge să îi cunoști pe ceilalți. Iubirea se construiește prin contact și în orice formă de contact există posibilitatea de a intra și în conflict. Frații care se ceartă când sunt copii au șanse mai mari de a deveni prieteni când sunt adulți. Pentru că ei se cunosc mai bine. Dacă nu-și găsesc rezolvările pentru problemele importante, nu reușesc să fie îndeajuns de apropiați. De aceea trebuie să li se dea voie să descopere cine este mai

puternic, cine desenează mai frumos, cine este mai tare la fotbal sau care dintre surori să poarte rochia mov.

Părinții trebuie să suporte certurile și, în același timp, să se implice în crearea unor momente plăcute în timpul zilei.

Iubirea frățească adevărată se descoperă prin joc. Atunci când copiii se joacă împreună, ei construiesc înțelegere și apropiere. Și când izbucnesc certurile, trebuie să le arăți copiilor că dezacordul dintre ei nu este o criză și că este posibil să fie din nou prieteni. Asta este valabil și pentru părinți, dar și pentru copii. Copilul întotdeauna se va raporta la tine și la ceilalți. Ori de câte ori copiii depășesc o ceartă sau o neînțelegere sau când observă că tu și partenerul tău faceți la fel, copilul va învăța despre cum pot fi rezolvate conflictele.

Acesta este un cadou pentru viața care îi așteaptă.

Raporturile de putere

Un copil de grădiniță nu este un certăreț profesionist. El pur și simplu nu este experimentat și, de aceea, poate să apeleze la dinți și pumni atunci când simte că nu-și atinge scopul. Într-una dintre familiile cu care lucrez, părinții s-au mirat că un fratele mai mic, în vârstă de trei ani, a reacționat prin a-și mușca și a-și bate sora mai mare, în vârstă de cinci ani, care avea obiceiul să dicteze în casă. Părinții aveau senzația că certurile nu se mai termină. I-am întrebat ce făceau atunci când ajungeau în acel punct și părinții mi-au răspuns că, evident, mergeau la el și îi explicau că nu are voie niciodată să lovească. Pare să fie o soluție corectă, dar ceea ce se întâmpla de fapt era că părinții îi luau partea copilului mai mare. O surioară în vârstă de cinci ani poate să argumenteze și să discute cu un frate mai mic de trei ani și îl poate calma din vorbe fără probleme. Faptul că uneori micuțul se simte călcat în picioare și apelează la forța pumnului nu este de fapt chiar atât de ciudat.

Mezinul avea de fapt nevoie de ajutor ca să se exprime, dar și să învețe că sora lui mai mare este mai puternică decât el. Când părinții rezolvă situația prin a se ocupa doar de etapa finală a celor întâmplate, raportul de forță dintre frați nu se echilibrează niciodată. Mezinul resimte că este nedrept ca sora mai mare să primească întotdeauna ajutor — și, cu prima ocazie, o va mușca și o va bate din nou. I-am sfătuit pe părinți să nu mai adopte o poziție atât de fermă, ci să aline și să calmeze copii și să înceapă să asculte mai atent ceea ce s-a întâmplat ori de câte ori cei mici se îndreaptă către ei pentru ajutor. „Doar nu putem să-l lăsăm să devină un copil care lovește", mi-a zis mama oarecum consternată. I-am răspuns că un copil care se bate nu a învățat încă în ce fel să rezolve conflictele. Ceea ce îi trebuia copilului de trei ani era un plus de comunicare, înțelegere și atenție îndreptată asupra lui în momentele în care trecea prin astfel de situații. Și un pic de îndrumare. „În mod garantat va funcționa mai bine decât interdicția de a mai lovi pe cineva", i-am spus eu. O lună mai târziu, mama acelui băiețel mi-a trimis un email spunându-mi mirată că a funcționat. Mi-a povestit că au găsit chiar și o carte despre un băiat supărat care se simțea neînsemnat și plictisit, și cât de benefic a fost să o citească împreună. Acum băiețelul și sora lui mai mare se jucau împreună și mezinul se conforma atunci când surioara mai mare îi dădea instrucțiuni. În plus, venea și cu propriile idei, ceea ce l-a transformat într-un tovarăș de joacă mai amuzant pentru ea. Acum, că raportul de forță este mai stabil, se vor isca mai puține conflicte.

Casa lipsită de conflicte

Unii părinți care vin să-mi ceară sfatul îmi povestesc că nu au niciodată conflicte acasă. Iar când ei spun asta cu oarecare mândrie în glas, eu mă gândesc că de fapt este puțin îngrijorător. O copilărie lipsită de conflicte nu este ceva de dorit.

DE REȚINUT. CÂTEVA REGULI PENTRU CERTURILE DINTRE FRAȚI:

- Când copiii au mai crescut puțin și se pot apăra singuri, dă-te la o parte. Nu interveni în calitate de mediator chiar de la primul semn de discordie.
- Arată-le copiilor cum se rezolvă o problemă, nu o rezolva tu în locul lor. „Ce se petrece aici? Amândoi vreți să vă jucați cu mingea de tenis? Am înțeles. Și cum vreți să rezolvăm asta?" i-ai putea întreba, de exemplu, în loc să decizi tu.
- Dacă au nevoie de consolare după o ceartă, consolează-i! Fă asta fără a-i acuza, nu le spune că ei sunt de vină în acel caz pentru că s-au certat cu fratele sau cu sora.
- Nu lua partea unuia sau altuia. Mezinul nu are întotdeauna dreptate, cel mare nu poate întotdeauna să preia responsabilitatea. Înainte de ceartă, sigur s-au întâmplat multe lucruri pe care nu le-ai văzut.
- Dacă, fără niciun motiv, un copil este răutăcios cu un alt copil, atunci trebuie să intervii și să-i spui asta. Frații nu trebuie să-și spună lucruri care pot răni, pentru că își fac rău reciproc.
- Uită-te cum rezolvați neînțelegerile voi, adulții, și cum vorbiți cu copiii voștri. Ce învață ei din asta?
- Lasă-le copiilor și loc pentru distracție. Ce puteți face împreună? Cum vă armonizați mai bine? Atenuează gelozia prin a petrece timp exclusiv cu câte unul dintre copii din când în când. Copiii au nevoie să se simtă speciali. Dacă ei sunt siguri de propria lor valoare, atunci se vor certa mai puțin unii cu alții.

Evident că există și copii care evită conflictul și sunt precauți, aceasta fiind firea lor, dar ei au nevoie de ajutor să transpună în cuvinte ceea ce doresc. Ei trebuie să învețe să-și reclame un loc al lor. Cândva, în viitor, acești oameni vor intra într-o relație și atunci ar fi foarte bine să nu facă întotdeauna doar ceea ce dorește partenerul. Un cămin lipsit de conflicte nu te învață nimic despre viața adevărată. În plus, eu nici nu sunt convinsă că există familii funcționale fără certuri: dacă o familie este lipsită de conflicte înseamnă că doar o singură persoană decide mereu. Fie pentru că partenerul nu poate să-și apere opiniile, fie pentru că nu îndrăznește să se impună.

Privește mai degrabă conflictele ca pe o modalitate a copiilor de a-și găsi calea spre a deveni niște oameni independenți. A învăța să spui ceea ce *tu* dorești, ceea ce *tu* simți, cine ești *tu*, a-ți găsi locul, toate acestea alcătuiesc un lucru bun — chiar dacă pe moment poate fi obositor.

Dacă ai mai mulți copii, trebuie să suporți mai multă gălăgie. Dar asta înseamnă și că între tine și copii să existe o apropiere mai mare.

Copilul lovește și mușcă în continuare!

Majoritatea copiilor își găsesc treptat alte modalități de a obține ceea ce vor decât prin bătăi și mușcături. După ce li se dezvoltă limbajul, ei pot să se exprime și pot simți că sunt ascultați. Dar întotdeauna există alți copii care nu-și găsesc drumul către această comunicare elaborată — ei vor continua să apeleze la soluții mai dureroase atunci când frustrarea pune stăpânire pe ei. Poate să fie destul de derutant pentru părinți: „Ce fel de copii am crescut?“ În plus, celorlalți părinți nu le place atunci când copiii lor sunt zgâriați și mușcați la locul de joacă sau la grădiniță. Nimic nu-ți poate aduce mai rapid eticheta de „părinte rău“. Dar eu știu foarte bine că nu există niciun motiv pentru această etichetă. Un copil care mușcă și lovește nu înseamnă că are

părinți răi. Aceste reacții sunt semnul că acel copil încă nu a găsit un mod mai bun de a se conforma cerințelor și de a rezolva conflictele.

Dacă copilul tău este genul care reacționează agresiv în continuare, va trebui să încerci să afli ce se întâmplă. De unde provine frustrarea lui, care sunt situațiile care stârnesc acest comportament, ce anume nu reușește să obțină? Atunci vei putea să începi să-l pregătești mai din timp pentru astfel de situații, să-l scoți din astfel de situații dacă observi că lucrurile încep să degenereze și să-l ajuți să se calmeze. Concomitent, trebuie să lucrezi la dezvoltarea limbajului lui. Citește-i cărți, comunicați deschis sau faceți lucruri împreună. Atunci când se simte bine alături de un adult, copilul va înmagazina tot ceea ce învață și se va folosi de cunoștințele acumulate atunci când va fi în preajma altor copii. Știu și eu că este ușor să certi un copil care se comportă urât, dar el are nevoie tocmai de ceva opus — de conexiune și iubire.

Toți copiii pot ajunge la astfel de reacții în lanț, în care își varsă nervii pe alții, iar asta din nou va crea și mai multă supărare și mai multă frustrare. Atunci când copilul meu mijlociu se apropia de vârsta de trei ani, unul dintre îngrijitorii de la grădiniță m-a luat deoparte și mi-a povestit că a început să-i muște pe copiii mai mici. El niciodată nu făcuse așa ceva, în ochii mei întotdeauna fusese un copil blând și nu m-am liniștit prea tare când mi s-a spus că au vorbit cu el despre asta.

Ce s-a întâmplat? Ce anume îmi scăpase atenției? Ce încerca el să spună? Atunci când mi-am luat privirile de la iureșul de zi cu zi — eu eram gravidă și lucram mult pe atunci –, am observat că foarte multe aspecte din viața lui erau în schimbare. Mai mulți angajați ai grădiniței își dăduseră demisia, iar cu băiețelul meu ar fi fost ușor de lucrat dacă s-ar fi atașat de altcineva din grădiniță. În același timp, în familia noastră urma să apară o nouă ființă, ceea ce este puțin înfricoșător pentru toți. Eu munceam mult ca să fiu gata cu toate pregătirile înainte

de naștere și nu mai avusesem la fel de mult timp de petrecut cu fiul meu. Dintr-odată, m-a străfulgerat ideea că el fusese lăsat pe dinafară din toate punctele de vedere.

Am vorbit cu cei de grădiniță din nou, le-am povestit că sunt de părere că are nevoie de o persoană cu care să creeze o legătură, că are nevoie de mai o mai clară structurare a timpului și de siguranță. Acasă am reînceput (spre marea mea bucurie) să stau mai mult cu el. Mușcatul a încetat în scurt timp și eu am dobândit un băiat fericit și mulțumit, care se simțea bine la grădiniță. În plus, a început să doarmă mai bine noaptea.

În cazul meu răspunsurile au fost destul de ușor de găsit. Nu este întotdeauna simplu să vă dați seama ce motiv ascuns are un copil care mușcă sau lovește, dar un lucru este cert: este de datoria unui adult să încerce să deslușească misterul și să încerce să-și ajute copilul pe viitor.

Și asta nu-l privește doar pe copilul tău, ci și pe alți copii. Privește-i și pe părinți și pe copii cu mai puține prejudecăți și cu mai multă înțelegere. Asta te va ajuta mai mult decât crezi.

Cum să-i spunem despre un copil care urmează să se nască?

Iată că a venit momentul când urmează să se nască un frățior sau o surioară. Dar nouă luni sunt o perioadă mare de timp, iar pentru un copil mic acest răstimp este infinit de lung. De aceea ar fi poate mai bine să nu-i povestiți despre asta prea devreme. Dar evenimentele marcante din viață sunt experiențele *voastre* comune — asta înseamnă să fiți o familie. Pentru un copil contează foarte mult să nu fie exclus. Așa că, atunci când v-ați hotărât să-i anunțați pe ceilalți despre sarcină, copilul trebuie să fie primul pe listă.

Pentru un copil de grădiniță, ideea că în familie va exista o nouă ființă înseamnă să o atingă și să o simtă, deci asta devine mai ușor atunci când burta a crescut puțin și sarcina este vizibilă și se poate atinge. Între timp, puteți să-i citiți cărți despre viața care se dezvoltă în burtică.

Dar nu vă așteptați la discuții aprofundate despre bebeluș, deoarece tot ceea ce nu se află aici în momentul de față este interesant doar pentru răgazuri scurte de timp la copiii de grădiniță. O discuție de 40 de secunde de câteva ori pe săptămână este de multe ori în concordanță cu nivelul lor de pricepere și de curiozitate.

Indiferent de cât de dorit este următorul copil, el va influența echilibrul frumos pe care l-ați descoperit deja. Un al doilea copil nu înseamnă că îți vei dubla cantitatea de muncă, un nou-născut înseamnă o familie complet nouă.

Ce fel de familie va fi aceea depinde de voi și de micuț. Pentru unii, aceasta reprezintă un șoc și o muncă foarte grea ca să-și restabilească echilibrul, pentru alții este o binecuvântare încă din prima zi. Atunci când frățiorul sau surioara este acolo, copilul mai mare trebuie să-și continue viața și activitățile obișnuite și trebuie să beneficieze de la fel de multă atenție și de perioade în care un părinte sau altul să stea doar cu el. Un nou-născut nu este cine știe ce companie, deci nu vă așteptați la recunoștință și bucurie pentru noul-născut în primul an. Dar apoi, odată cu dezvoltarea limbajului și a capacităților fizice, el se va transforma într-un tovarăș de joacă. Atunci începe să se dezvolte cu adevărat dragostea dintre frați.

Și apoi se vor certa, dar aceasta va fi o șansă pentru a deveni și mai apropiați.



O MICĂ ETERNITATE

Copiii mici nu au noțiunea timpului. Modul în care noi, adulții, suntem obișnuiți să ne organizăm timpul este complet irelevant pentru copii. „Săptămâna viitoare" nu înseamnă absolut nimic pentru ei, mâine nu există deloc pentru ei, așa că nu prea are niciun sens să le spui că vor primi un iaurt, de exemplu, „dacă așteaptă până mâine". Copiii sunt prezenți aici și acum. Înțelegerea dimensiunii temporale va apărea doar după ce încep să se formeze acele circumvoluțiuni ale creierului care sunt responsabile pentru planificare. Ei trebuie să atingă vârsta de șapte-opt ani pentru ca expresia „peste doi ani" să nu li se mai pară abstractă sau pentru ca ei să înțeleagă sensul expresiei „în fiecare săptămână".

Din acest motiv, poate că nu este atât de ciudat ca un copil să se îndoiască atunci când i se ia jucăria, pentru că în mintea lui nu există niciun motiv pentru ca el să creadă că jucăria se va întoarce la el peste o perioadă de timp. Copiii mici pot avea chiar impresia că părinții lor au murit dacă aceștia nu sunt acasă o mai lungă perioadă de timp și dacă nu se vorbește despre ei. Ceea ce nu se află în fața lor aici și acum nu are nicio semnificație.

Majoritatea copiilor vor învăța despre conceptul de timp prin repetiție și prin rutină. De exemplu, va fi mai ușor pentru ei să înțeleagă: „Mâine, când te vei trezi și va fi lumină afară, mama va fi aici", decât o frază de genul „Mama vine înapoi mâine". Noțiunea de timp trebuie să aibă legătură cu ceva, astfel încât ei să poată face o conexiune. Faptul că putem să mergem cu sania „când se face frig și după ce ninge afară" este mai ușor de înțeles decât să le spunem că aceasta se va întâmpla „peste două luni".

Este ușor să supraevaluăm ceea ce știu copiii și trebuie să ne reamintim nouă înșine că trebuie să ne raportăm la viața pe care o experimentează copilul – și nu la un ceas sau la un calendar care pentru ei este imposibil de înțeles.



SFÂRȘITUL PERIOADEI SCUTECELOR

Un copil care tocmai a renunțat la scutece are întreaga lume la picioarele sale. El se comportă de parcă mâine ar putea să fie prim-ministru, apoi pornește cu pași încrezători, cu pieptul scos în față, mândru și fericit.

Drumul până acolo trebuie să fie parcurs de voi toți împreună și ar fi înțelept să te gândești dinainte cum vrei să-ți ajuți copilul să scape de scutece. Îmi imaginez că odinioară copiii scăpau de scutece mai ușor. În zilele noastre, scutecele extraabsorbante, reale minuni ale tehnicii, sunt mult mai confortabile decât erau odinioară, dar într-un moment sau altul, copilul tău oricum va începe să dea semnale că este pregătit să încerce să renunțe la ele. Poate că se vor plânge de faptul că au făcut pipi în scutec, poate că vor manifesta un interes mai pronunțat pentru ceea ce fac copiii puțin mai mari care merg la toaletă. Momentul în care se petrece aceasta variază foarte mult de la un copil la altul.

Renunțatul la scutece nu are legătură cu vârsta, ci cu maturitatea, iar copiii se dezvoltă foarte diferit. Adesea fetele renunță pe la vârsta de doi ani, când acest subiect devine prioritar, iar băieții renunță pe la vârsta de doi ani și jumătate, iar apoi întreaga perioadă de obișnuire cu mersul la toaletă poate să dureze o jumătate de an cu totul. Dar destul de mulți părinți au trăit experiențe cu copii care au necesitat încă un an în plus pentru a scăpa de scutece, mai ales noaptea. Aceasta nu înseamnă nimic altceva decât că fiecare copil e diferit și că dezvoltarea este cea care dictează, și nu vârsta.

Pentru noi, cei care trăim mai la nordul Europei, este mai indicat să renunțăm la scutece în perioada verii – nu este practic să dai jos de pe tine o salopetă de parc și niște ciorapi lungi atunci când se întâmplă vreun accident. Și accidente vor mai fi.



Pentru tine, în calitate de părinte, este important să stai cu ochii pe cel mic și să urmărești semnele care prevestesc renunțarea la scutece. Aceasta este o chestiune de maturizare: unii copii dobândesc ușor controlul, pentru alții este necesară mai multă muncă. Cum se petrece asta exact nu are nicio însemnătate mai târziu în viața copilului. Copiii sunt doar diferiți — pur și simplu. Așezați o oliță într-un loc vizibil în casă, vorbiți despre caca și pipi, întrebați-i constant dacă vor să încerce să facă, dar nu îi forțați. Și atunci când stau pe oliță, pentru ei este o activitate în sine. Poate că îi puteți citi puțin cât timp stă pe oliță? Bateți din palme și arătați-vă uimire atunci când vine ceva și, dacă nu vine nimic, atunci îi puteți spune doar: „Ei bine, lasă că faci data viitoare." Aveți grijă ca mereu să aveți haine curate de schimb la îndemână. Dacă tu reușești să abordezi totul cu o atitudine pozitivă, procesul devine mult mai scurt. Ori de câte ori te enervezi sau te înfurii, mai adaugi încă o lună de scutece la calendar. Aici, din păcate, vorbesc din experiență. Îmi amintesc prea bine data aceea în care mezinul din familia noastră a fost presat să înceapă să poarte chiloți pentru că lui i se păreau frumoși, chiar dacă era prea devreme pentru el. Odată, coboram scările cu el, ne grăbeam și el a făcut pe el, pipi curgând pe scările din bloc. Nu m-am putut abține să nu mă enervez și, sincer vă spun, că și acum îmi pare rău, chiar dacă au trecut zece ani de atunci. Acelea nu au fost niște momente în care am fost mândră de mine.

Renunțarea la scutece este un întreg proces și tu trebuie să faci parte din el. Dacă începi prea târziu, poate să dureze foarte mult. Un copil se supără destul de ușor și atunci el va evita situația cât de mult va putea. Mai bine îl urmărești când ți se pare ție că ar fi pregătit și te transformi într-o susținătoare calmă și răbdătoare. Într-o zi, copilul va tropăi prin casă cu ambiții proaspete de prim-ministru.



SFATURI UTILE PENTRU A SCĂPA DE SCUTECE

1. Scoateți olița la vedere.
2. Citiți-i și povestiți-i despre asta.
3. Dacă observați la copil semne că îi vine să facă, sugerați-i să încerce să meargă la toaletă.
4. Atunci când îi oferi un exemplu, arătându-i că și tu mergi la toaletă, este o mișcare inteligentă. (Și va trebui să trăiești cu rușinea când va da fuga afară și le va spune tuturor în gura mare că „tata face caca!")
5. Asigurați-vă că, legat de această temă, există cât se poate de puțină rușine și ceartă și cât mai multă joacă și voie bună.
6. Încercați să-i motivați în legătură cu ceea ce urmează după scutece – cumpărați-le chiloți care le plac și povestiți-le că îi vor folosi atunci când scapă de scutece.







MÂNCAREA

Ca mulți alți părinți, și eu am avut un copil de trei ani, foarte stăpân pe sine, care a declarat sus și tare că nu va mai mânca niciodată legume. Și s-a ținut de cuvânt și a scuipat fiecare fărâmă de legumă ascunsă sub o bucată de cârnat sau sub o chifteluță de pește. „Legumele sunt cea mai mare prostie!" striga el și scutura din cap. Obiceiurile alimentare se modifică periodic. Nu trebuie să fiți disperați când un copil nu mănâncă morcovi sau broccoli. Atâta timp cât voi, adulții, continuați să mâncați legume, mai devreme sau mai târziu, și el va deveni curios să guste. Nu trebuie decât să rămâneți pe poziții. Apoi va trebui să încercați să-l convingeți, dar va trebui să acceptați dacă nu îi place ceva. Nu băgați mâncare cu forța în gura închisă a copilului. Până când va împlini douăzeci de ani, el va mânca toate mâncărurile pe care le-au îngurgitat și părinții lui în timpul copilăriei sale. Până atunci însă, încercați pe cât se poate să mai adăugați legume date pe răzătoare în sosul de paste, așa cum am făcut eu.

Dieta copilului, greutatea lui şi comportamentul său alimentar vor fi întotdeauna responsabilitatea adulţilor. Diverse familii vor să păstreze diferite obiceiuri alimentare din cultura lor, dar oricum responsabilitatea este aceeaşi: copilul are nevoie de îndeajuns de multă mâncare, de un tip de alimentaţie corect şi de ore de masă corecte.

Obiceiurile tale alimentare

Acum se întipăresc obiceiurile alimentare care îşi vor lăsa amprenta pe relaţia copilului cu mâncarea. Altfel spus, aceasta este o perioadă extrem de solicitantă pentru părinţii care au, ei înşişi, o relaţie tensionată cu mâncarea. Fie că părinţii mănâncă nesănătos, fie că sunt mereu la dietă, fie că se îmbuibă cu mâncare, fie că sunt excesiv de preocupaţi de ceea ce trebuie să mănânce — acestea sunt îndeajuns de multe rele obiceiuri pe care ei le pot transmite copiilor.

Aici este important să fii conştient de propriile tale obiceiuri, despre care am scris la Pasul 3. Mulţi părinţii au o relaţie mai mult sau mai puţin nefirească cu mâncarea. Dacă tu reuşeşti să rupi tiparul existent şi să-i transmiţi copilului tău o relaţie cu mâncarea mai relaxată, mai sănătoasă şi mai plăcută, atunci şi pentru tine acest pas va fi o victorie.

Copilul mofturos

Atunci când copilul împlineşte doi ani, deja a crescut foarte mult, dar apele par să se liniştească. Asta înseamnă că va mânca mai puţin decât înainte şi că este posibil să devină mai mofturos. În plus, i se dezvoltă papilele gustative în jurul vârstei de doi ani, iar mâncarea va dobândi mai mult gust şi, nu în ultimul rând, va cauza mai multe dileme copilului. Este momentul în care mâncărurile nu mai sunt toate la fel de populare.

Ia timp să te obișnuiești cu gusturi noi. Prezintă-i copilului noi feluri de mâncare, vorbește-i despre ele și oferă-i gusturi noi, dar niciodată să nu bagi mâncare cu forța în gura unui copil. Asta îi va leza încrederea de sine și îi va răpi plăcerea de a se hrăni cu ceva gustos.

A-ți obliga copilul să mănânce nu are niciun sens. Este prea brutal și prea invaziv și nu îi va aduce celui mic nici poftă de mâncare și nici bucuria de a mânca. „La noi, acasă, copiii trebuie să guste tot ceea este în farfurie", așa se spune pe la unii, și e posibil să funcționeze în unele familii, dar această regulă poate ușor să iște niște situații în care copilul este forțat.

Singurul lucru pe care îl învață un copil dacă e forțat să mănânce este neplăcerea de a avea lângă el un adult care își etalează forța superioară și care îl obligă să mănânce legume sau pastă de pește. Toți copiii vor trece prin perioade în care vor fi mai mofturoși, într-o mai mică sau mai mare măsură. Trebuie să te asiguri că le dai posibilitatea să mănânce sănătos, trebuie să le pui mâncare variată și să mai faci încercări. Dacă nu mănâncă acum, poate că va mânca altă dată.

Relația cu mâncarea se va modifica în funcție de starea copilului și de cât de bine se simte el. Și tu, la rândul tău, trebuie să mănânci cât poți de variat, astfel încât copilul să vadă că așa merg lucrurile. Evită să-i dai dulciuri înainte de masă și prepară mâncarea preferată a copilului de câteva ori pe săptămână. Dacă îi este extrem de foame înainte ca mâncarea să fie gata, și asta îl poate determina să nu mai mănânce. A fi foarte înfometat este oarecum similar cu a fi extenuat — și atunci devine și mai greu să obții exact ceea ce îți lipsește mai mult.

Cred că un program fix de masă și o atmosferă destinsă sunt cele mai bune ponturi. Orele de masă sunt momentul principal de socializare în cadrul familiei — atunci suntem noi împreună. Poate că de aceea ne și disperă când copilul nu vrea să mănânce. Încearcă să menții un ton pozitiv la masă și ține minte că dacă începi să te enervezi, asta nu te va face un părinte bun. Dar răbdarea ta va face toată diferența.

Copilul fără limite

Majoritatea copiilor mănâncă atunci când le este foame și se opresc atunci când sunt sătui. Așa procedează majoritatea, dar unii copii întotdeauna cer o a doua porție — mai ales de prăjitură, înghețată și bomboane. Unii abandonează mâncarea cu totul pentru dulciuri. Dacă ai un astfel de copil ține de tine să-i asiguri o porție potrivită, fără a-i mai da o porție suplimentară ulterior.

Trebuie să ai mai puțin desert, mai puține dulciuri la îndemână acasă, aceasta este singura modalitate prin care te asiguri că el va mânca mai puțin. Și tu ești singura persoană care poate să-și asume această responsabilitate. Dar dacă devii prea strict, mai devreme sau mai târziu totul se va întoarce împotriva ta. Atunci ei vor mânca tot ce poftesc imediat ce vor prinde ocazia, în afara casei.

Chiar dacă poate fi tentant să-i spui ca nu aveți desert, că nu este nimic dulce în frigider sau în congelator, acesta este unul dintre lucrurile legate de alimentație pe care copilul trebuie să le învețe. Este mai bine să-l înveți că poate să mănânce puțin dulce, decât să-l sperii că zahărul este necruțător.

Mâncarea ca formă de protest

Una dintre modalitățile de protest ale unui copil este mâncarea. Dacă un copil refuză să mănânce este din această cauză și de regulă nu are nimic de-a face cu mâncarea în sine. Atunci tu, în calitate de părinte, trebuie să afli care e cauza. Cum se simte copilul meu în această familie și în această viață? Cine este această micuță ființă? O văd așa cum e ea? Știu că mereu revin la aceste vorbe, dar soluția este să te cobori la nivelul lor și să te asiguri că îți vezi copilul cu adevărat. Copiii care se comportă rău au nevoie de dialog. Ei nu au nevoie niciodată de pedepse sau de vreo lecție legată de consecințe.



NU TE MAI PURTA CA UN BEBELUȘ!

Pentru cei mici tot ceea ce este un pic altfel reprezintă un motiv de supărare. Plâng dacă piesele de puzzle nu se potrivesc acolo unde vor ei, plâng pentru că li s-a pus ketchup înainte de muștar, plâng pentru că s-au udat când și-au pus mâinile sub jetul de apă de la chiuvetă. Ei pot uneori să stea treji și să urle pentru că au uitat vreo sticluță goală la locul de joacă. Te poți enerva foarte ușor când vezi cât de irațional se comportă. Este simplu să te gândești cât de ușor le-ar fi dacă ar înceta să se comporte ca niște copii de țâță, dar ei chiar asta sunt – niște copilași. Și ți-ar fi de folos dacă ți-ai reaminti acest lucru îndeajuns de des.

Dacă tu spui: „Acum ești un băiat mare, încetează să mai urli! Nu te mai comporta ca un bebeluș!", atunci nu vei obține ceea ce dorești. În acele momente, tu îi spui copilului tău că este greșit să plângă și că este prost și copilăros. Copilul tău va învăța că tu nu îl înțelegi și nu dai doi bani pe el – și că, într-un fel, îl lași să se descurce singur. Astfel îl vei face pe copilul tău singuratic.

Nimeni nu va avea o încredere totală în apropiații săi dacă ei îl vor face să simtă că e în neregulă – asta este valabil atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Știu prea bine cât de obositoare pot fi plânsul celui mic și disperarea lui atunci când știi că nu există niciun motiv serios de supărare; dar adevărul este că într-o viață măruntă lucrurile mărunte pot căpăta dimensiuni de neînchipuit.

Atunci când copilul plânge pentru ceva pentru care nu



merită, o face tocmai pentru că se confruntă cu o dificultate. Copilul chiar este furios și nu ajută deloc dacă îi spui că sentimentul lui este greșit. Tu știi bine că viața o să-i rezerve probleme mult mai mari pe viitor, dar copilul nu știe asta. Și el are nevoie de ajutor să învețe cum să se descurce atunci când se va lovi de ele. El se antrenează în acești ani – prin intermediul tuturor acestor episoade care ți se vor părea mult prea neînsemnate ca să poată fi numite catastrofe. Copilul este dependent de îndrumarea ta – tu ești cel care îi arată că lucrurile poate nu sunt atât de dificile și de periculoase cum par, tu ești cel care îi demonstrează că există soluții. Modul în care o vei face se va schimba odată cu vârsta, dar nu trebuie să spui niciodată că sentimentele copilului sunt greșite sau „de bebeluș".

Și dacă suspini și te gândești „Când vor învăța oare?", atunci răspunsul pentru tine este că ei învață cândva în adolescență. Până atunci vei observa că, pentru un copil, inclusiv episoadele neînsemnate pot fi resimțite ca niște catastrofe.

Ai putea eventual să-i spui: „Of, te-ai supărat pentru că am uitat sticluța în parc? Te înțeleg, dar știi ce? Mâine mergem să o căutăm, pentru că și sticluțelor goale le place foarte mult să stea afară noaptea. Mergem mâine să vedem ce mai face ea".

În felul acesta îți ajuți copilul – atunci vei observa cât de sensibil este, îi vei indica drumul de ieșire din acea „catastrofă" și îi vei povesti că viața merge mai departe.

Vor surveni multe astfel de situații în acești ani, deci trebuie doar să te obișnuiești să te lași pe genunchi (ca să fii la nivelul copilului) și să încerci să faci față supărărilor copilului cu calm și înțelegere. Această metodă va da roade în mod garantat pentru amândoi.



ZIUA DE NAȘTERE

Ziua de naștere la doi ani este organizată de părinți și sărbătoritul în vârstă de doi ani este uimit atunci când îi rogi să se uite spre obiectivul aparatului foto. De la aniversarea vârstei de trei ani copilul va avea mai multe amintiri și, în același timp, el se va implica mai activ atunci. Dar prima aniversare cu adevărat măreață este cea de la patru ani. De-abia atunci, pentru prima dată copilul se bucură, și de data aceasta se pregătește pentru ziua lui și visează la tot ceea ce se va întâmpla. Ce fel de prăjitură să fie, cine să fie invitat, dacă se va cânta sau nu „La mulți ani?"

Copilul de patru ani are așteptări foarte mari pentru marea lui zi de naștere, atât de mari, încât vă va fi aproape imposibil să le împliniți pe toate. Și când va veni acea zi, sufrageria ta va fi plină de copii de patru ani care nu sunt ușor de stăpânit. Copilul de patru ani se va comporta firesc pentru vârsta lui și nu va fi nevoie de nicio regizare așa cum ar face-o un copil de cinci ani, care înțelege puțin mai bine ce presupune o zi de naștere.

Fiecare familie are propriile ritualuri de zilele de naștere. Ce mâncare se va servi, care este ritmul petrecerii și dacă sunt mulți sau puțini invitați, și dacă se primesc cadourile pe pat sau nu – există o infinitate de moduri de a ține o zi de naștere. Nu



contează cum sărbătoriți ziua aceea, ci este esențial să-i țineți ziua. Copiii au nevoie să simtă bucuria de a fi acolo, au nevoie de a simți această istorie din propria lor viață și ei se bucură atunci când li se oferă și lor un loc special în cadrul tradițiilor familiei.

Petrecerile de copii sunt minunat de amuzante și îndeajuns de provocatoare. Uneori când îi vedem pe copiii altora exprimându-se liber putem să fim luați cu totul prin surprindere. Ar fi o idee bună să faceți o petrecere scurtă, una de o oră și jumătate este absolut suficient, și să aveți un program stabilit. Când va avea loc? Împachetați cadourile, jucăriile, eleșteul cu pește, mâncarea, prăjitura – să aveți un program pregătit dinainte, ca să nu existe prea multe pauze în care nici voi, nici copiii nu știți ce urmează. Momentele de trecere sunt îndeajuns de dificile chiar și cu un singur copil. Dacă ai o ceată de copii în vizită, inclusiv câțiva pe care nu îi cunoști, vei fi bucuros că programul tău se derulează șnur.

Și evident că lucrurile nu vor merge conform planului. Dacă totul vă iese pe dos nu este nicio problemă, atât timp cât există un număr îndeajuns de mare de părinți care să intervină dacă este cazul. Niciodată nu organiza o petrecere la care ești singură. Trebuie să fie cel puțin doi sau trei adulți prezenți. Cu copiii de această vârstă, un factor decisiv este acela de-a avea îndeajuns de multe mâini de ajutor din partea adulților.



SOMNUL

La grădiniță, mai ales de la vârsta de trei ani în sus, mulți părinți observă că orele de somn ale copilului se mulează mai bine pe tiparul familiei. Mulți copii dorm toată noaptea, mulți copii deja s-au obișnuit cu rutina de dinainte de culcare și părinții sunt puțin mai relaxați de obicei. Dar copiii sunt în continuare diferiți și, asemenea adulților, au nevoi diferite de somn. Unii sunt obișnuiți să doarmă profund toată noaptea, altora li se pare absolut normal să se trezească cu două ore înainte ca ceasul să sune.

Este demn de reținut că toți copiii sunt în creștere și dezvoltare în această perioadă, iar asta face ca somnul să devină extrem de important. Somnul înseamnă încărcarea bateriilor, este perioada în care creierul creează noi conexiuni. Rutina și somnul sunt elementele prin care noi, adulții, putem să-i susținem. De reținut: copiii cu vârsta mai mică de șase ani nu sunt în stare să-și modifice ciclul circadian atunci când nu beneficiază de prea mult somn. De aceea nu iese nimic bun dacă îi spui unui copil: „În seara asta ne simțim atât de bine încât putem să-l lăsăm să stea treaz până mai târziu". Asta îl va face mai

plângăcios a doua zi, va face mersul la culcare mai problematic și tu vei intra pe o spirală emoțională negativă. Poate că aceste rânduri vi se par cam sforăitoare, dar puține lucruri sunt mai de preț decât păstrarea ritmului de somn.

Somnul este una dintre îndatoririle importante ale părinților.

Mersul la culcare

La această vârstă a copilului, numeroși părinți se întreabă cât timp să petreacă cu cel mic seara înainte de culcare. Nu există niciun tabel în care să găsiți răspunsul pentru asta. Adevărul este că majorității copiilor le ia mult timp până adorm, dar cred că tindem prea ușor să uităm că de fapt acestea sunt niște clipe foarte frumoase. Evident că asta se datorează și faptului că oricărui copil îi place să tragă de timp — pentru că este un timp al apropierii, un timp al *vostru*. Eu consider că unul dintre cele mai frumoase momente este atunci când îl vezi clipind lent și cu brațele atârnându-i greu pe saltea, în timp ce el își găsește acea respirație calmă a viselor. Acestea sunt clipe pe care le porți în suflet, acea frumusețe din corpul liniștit al copilului, cu palmele ușor deschise.

Transformă culcatul copiilor într-un timp plăcut — râdeți împreună, gâdilați-vă puțin, vorbiți despre ziua care a trecut, citiți-i un nou capitol dintr-o carte și creează o atmosferă destinsă. „Of, acum e ora de culcare!" — este mult mai obositor să spui asta, când ai putea te concentrezi pe timpul plăcut petrecut împreună.

Unii părinți nu pot să stea prea mult ca să-i culce pe copii și atunci chiar nu ai ce să faci. Dacă ai patru copii, nu te poți culca lângă fiecare dintre ei și să petreci așa toată seara. Atunci faci doar ce poți. Dacă îți face plăcere să stai întins lângă un copil și să-l ții de mână este minunat, dar dacă nu ai posibilitatea aceasta pentru că mai ai destule alte

lucruri pe cap, va trebui să te limitezi la ce poți. Procedează așa cum este mai bine pentru familia ta.

Unii copii se liniștesc ușor, alții au nevoie de păturică și animale de pluș sau de o mână care să-i mângâie puțin. Descoperă ce îi place copilului și ține cont de faptul că nu există reguli aici.

Reține și asta totuși: în orașul în care locuiești, este plin de pătuțuri goale. În această etapă, copiii au în continuare foarte mare nevoie să-i aibă în apropiere pe părinți și să le simtă mirosul plăcut.

Copilul doarme cu plăcere în propriul lui pat atunci când împlinește doi ani, dar niciun copil nu va dori să doarmă acolo pentru totdeauna. Și nici nu trebuie să dorească asta. Sunetul pașilor mărunți ai copiilor spre patul tău cu siguranță reprezintă cel mai frumos lucru de pe pământ.

Și, relaxează-te, în curând toți copiii vor dormi în propriul lor pat întreaga noapte.

Cât de mult și câte ore dorm copiii?

Copiii de grădiniță dorm undeva între 10 și 13 ore într-o zi. De obicei. Dar întrucât zilele sunt lungi și solicitante pentru corpurile lor mititele, majoritatea copiilor vor avea nevoie de încă o repriză de somn la prânz, până la vârsta de trei ani. Dar și în această privință există mari diferențe. Mulți părinți se întreabă nedumeriți ce ar trebui să facă în intervalele de timp în care copilul refuză să mai doarmă. Și este greu să faci diferența între un copil care nu are nevoie să doarmă și un copil care este extrem de obosit și greu de pus la culcare.

Există totuși niște semne după care ne putem ghida: copiii care se trezesc radioși și veseli în toiul nopții sunt în marea lor majoritate prea obosiți și au nevoie de mai mult somn în timpul zilei. Poți să asemuiești această perioadă cu acele zile în care tu, ca adult, te trezești în

toiul nopții copleșit de griji, după ce ai avut o zi solicitantă la muncă sau în viața privată. Acestea sunt semnale că nivelul de adrenalină este prea mare și că ești prea solicitat în timpul zilei. Somnul din timpul zilei este asemenea unei supape pentru copiii de doi-trei ani, pentru că în ziua aceea au existat pentru ei prea multe noutăți, multe cuvinte noi, numeroși oameni și atâtea locuri neobișnuite. Dacă îi răpești această repriză de odihnă prea curând, vei remarca faptul că vor deveni neliniștiți noaptea. Când dorești să elimini somnul de după-amiază, trebuie să iei legătura cu personalul de la grădiniță mai întâi. Ei știu cum se comportă copilul pe durata programului și poate că trebuie să reduci somnul pas cu pas.

Este obositor când ai copii care se culcă greu, dar cea mai eficientă soluție este să-i pui la culcare din timp și să te asiguri că au mâncat cum trebuie și că aveți un ritual de culcare bine stabilit, care va face ca această tranziție înspre somn și vise să fie una plăcută.

Cel mai important aspect legat de odihnă este ca acel copil să poată să fie activ la grădiniță. Adulții trebuie să urmeze ritmul copilului. Dacă acesta are nevoie de somnul de după-amiază, lasă-l să doarmă, dar dacă el este energic și vesel, poate să sară peste acea repriză de somn.

Este bine de știut că există diferențe între zilele săptămânii și zilele de weekend. Copiii pot să sară ușor peste somnul de la amiază în timpul weekendului, înainte de-a fi pregătiți să renunțe la el în timpul săptămânii. Motivul este că ei sunt mult mai liniștiți acasă decât la grădiniță.

Spaimele nopții

Unul dintre băieții mei a avut o perioadă în care obișnuia să se trezească în miezul nopții țipând, cuprins de panică. Noi locuim într-o

casă veche la oraș și este un ecou mare între etaje, așa că te obișnuiești foarte repede să-i auzi pe vecinii tăi — dar asta nu este o problemă. Problema era că băiețelul meu obișnuia să strige în fiecare noapte: „Nu, tati! Nu! Nu din nou, nu vreau!" Nu știu dacă să fiu fericită sau supărată că niciunul dintre vecini nu a sunat la protecția copilului, dar într-un final băiatul meu a încetat să mai strige și spaimele acelea din toiul nopții nu ne mai dau de gândit, deci acum sunt un subiect închis. Când fanteziile sunt luate în serios, copiii pot să rămână captivi între starea de veghe și starea de somn în aceste coșmaruri. Ele nu înseamnă nimic. Visele nu sunt o reflexie a realității, ele nu semnalează că ceva ar fi în neregulă în realitate. Cel mai important este să-l liniștiți. Nu are niciun rost să abordați problema rațional, nu trebuie decât să fiți acolo, poate să veniți chiar cu un animăluț de pluș sau cu o îmbrățișare, poate cu un cântec de adormit copiii sau cu o vorbă de alint. Reține totuși că spaimele nopții sunt trecătoare și că ele înseamnă că fantezia copiilor este debordantă în mintea lor la această vârstă.

Este bine de știut că un copil nu-și va aminti nimic din problemele nopții atunci când mijesc zorile. Ei uită totul până dimineața.

(Și dacă vreunul dintre foștii mei vecini va citi rândurile acestea, sper că aceste detalii îi vor ușura cugetul.)



SOMNUL – DE LA AN LA AN

LA 2 ANI

Somnul nu vine întotdeauna foarte ușor la această vârstă. În această perioadă, copilul are atâtea de învățat și de cercetat, încât îi este greu să se liniștească și să se cufunde în somn. El are nevoie ca mama sau tata să-l liniștească, lui îi trebuie propriile ritualuri și animăluțele de pluș preferate. În nicio altă perioadă adormitul nu durează mai mult decât acum. Și este ceva obișnuit pentru el să se trezească foarte devreme ca să mai prindă puțin timp cu adulții lui preferați, înainte de începutul zilei.

LA 3 ANI

Somnul este, în mare parte, un subiect mai puțin dificil pentru copilul de trei ani. El adoarme mai ușor și doarme mai profund decât înainte. Dar nu este neobișnuit ca el să vină în patul părinților uneori, în cursul nopții, pentru că un copil știe unde să caute sentimentul că este protejat.



LA 4 ANI

Acum somnul începe să se stabilizeze pentru majoritatea copiilor. Somnul de după-amiază dispare, ceea ce va face zilele puțin mai intense. Fiți atenți să-l culcați îndeajuns de devreme. Dacă îl duceți la culcare prea târziu sau dacă doarme prea puțin înseamnă că va dormi mai prost și că va fi tot mai greu de culcat. Mulți copii dorm fără scutece acum, dar o vizită la toaletă este necesară înainte de culcare.

LA 5 ANI

Copilului de cinci ani îi place perioada aceea de dinainte de culcare. Momentele semnificative petrecute împreună cu un adult sunt mai numeroase în cursul serilor, decât dimineața. Prin urmare, încearcă să transformi răstimpul de dinainte de culcare în momente miraculoase, de plăcere și de lectură. Și reacționează cu tandrețe față de copilul de cinci ani care simte nevoia de siguranță în timpul nopții. Ei nu vin niciodată la tine în cursul nopții ca să te deranjeze; ei vin pentru că noaptea este lungă și înțesată de vise.



PUȚIN UMOR, VĂ ROG!

Simțul umorului la copii se dezvoltă enorm – de la râsul contagios al unui copil de doi ani atunci când un chip apare brusc în fața lui, până la râsul aproape incontrolabil al unui copil de cinci ani care a înțeles o glumă. A râde împreună cu copiii este cea mai rapidă cale de a simți că noi suntem uniți, asta spune că noi împărtășim ceva și că ne simțim bine.

Asigurați-vă că râdeți împreună, dar fiți pe fază, deoarece umorul unui copil tocmai asta înseamnă: glume copilărești. Ar putea să fie atât de banale, încât să te întrebi cum este posibil să râzi de așa ceva. Iar răspunsul va fi „da, e posibil", deoarece este important pentru un copil să râdeți împreună.

Fiți de asemenea pregătiți să faceți deosebirea între *a râde cu* și *a râde de*. Să râzi de copil îl va face însingurat și nesigur pe el. La fel ca în cazul nostru, al adulților – și asta se întâmplă îndeosebi atunci când îți vine greu să înțelegi ce anume este atât de amuzant. De aceea mie mi se pare că nu trebuie să postezi fotografii cu copilul tău care nu a înțeles cum se folosește un tel sau care s-a îmbrăcat, dar nu și-a pus cum trebuie hainele. Nu îți transforma copilul într-un amuzament pentru tine însuți și pentru alții. Umorul trebuie să întărească legătura dintre tine și copilul tău, nu între voi, adulții.

Ceea ce ne face să râdem diferă de la o familie la alta, dar dezvoltarea copilului arată aproximativ astfel:

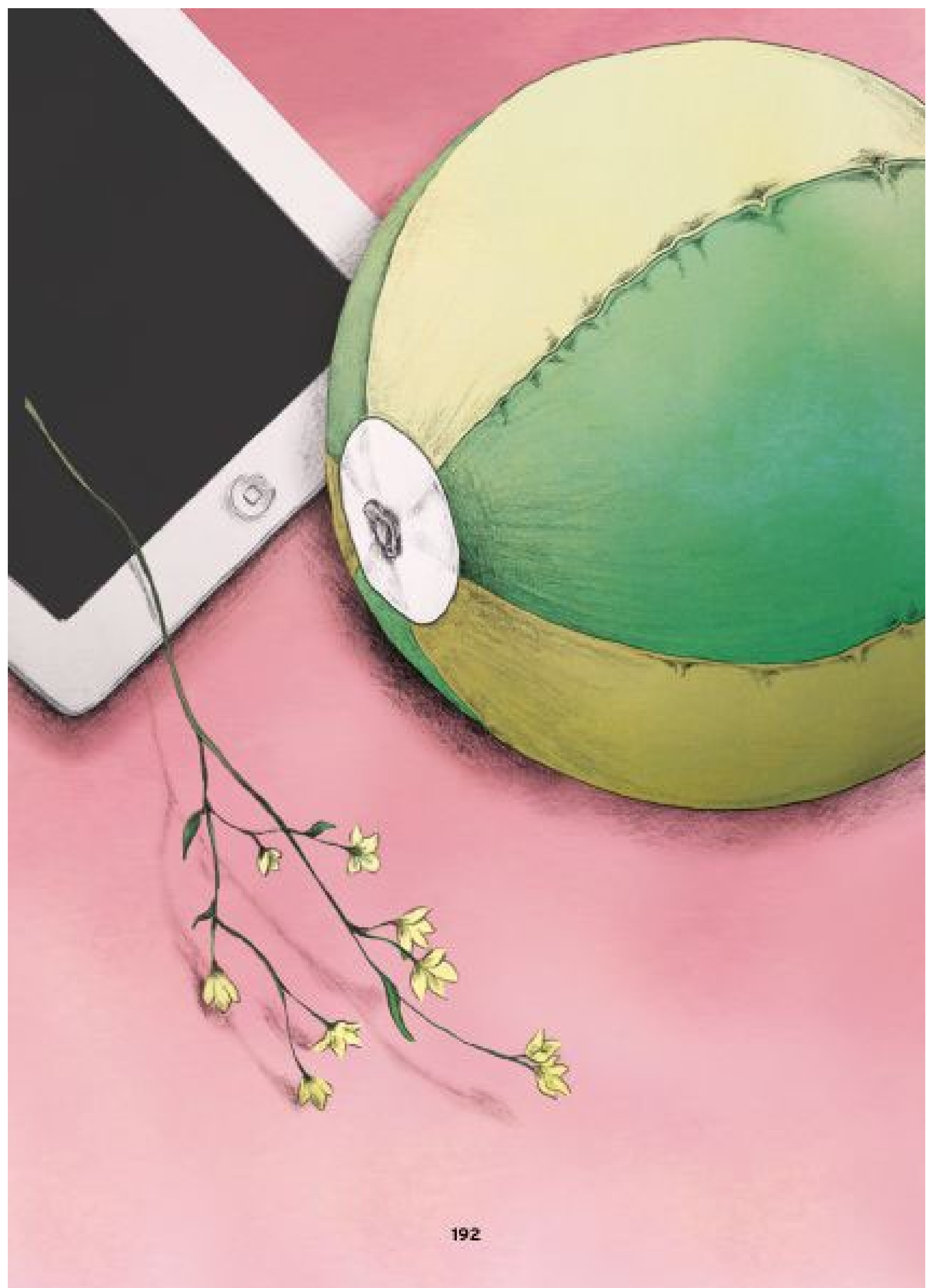


Copilul de doi ani: Copiii aflați la dulcea vârstă de doi ani se amuză din te miri ce. Animale cu corpurile disproporționate față de cap, o răsturnare neprevăzută de situație dintr-o poveste sau atunci când cineva își face apariția într-un loc complet nepotrivit. Ei râd la aceeași poantă în repetate rânduri. Dacă ceva este amuzant, vor să trăiască acea experiență iar și iar, săptămâni la rând.

Copilul de trei ani: Pe la doi ani și jumătate, copilul înțelege prima glumă. Pentru mulți dintre ei această glumă are forma unei fotografii sau a unei poante, de preferință ceva neașteptat, ceva extrem de amuzant. Și, mai presus de orice, majoritatea copiilor se amuză de glumele cu caca și pipi. Această perioadă e trecătoare, dar râzi împreună cu ei atât timp cât durează această perioadă.

Copilul de patru ani: Acum începe copilul să înțeleagă glumele „de ordin mai practic" și situațiile amuzante dintre oameni sau animale. Vei observa cum copilul înțelege din ce în ce mai mult din lumea înconjurătoare și cum situațiile mai complexe încep să facă parte din umorul lor.

Copilul de cinci ani: Acum diferențele individuale între copii devin mult mai pronunțate. Copilul începe să-și dezvolte simțul umorului. Glumele pe care le înțelege sunt incredibil de amuzante. Ei sunt mai atenți la ce le stârnește amuzamentul celorlalți copii și, astfel, încep să-și dezvolte tot mai mult simțul umorului.



TIMPUL PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI ȘI PE REȚELELE SOCIALE

Unul dintre marile subiecte legate de această grupă de vârstă îl reprezintă timpul petrecut în fața ecranului. Cât este timpul optim petrecut în fața unei tablete? Ce trebuie să facem pentru a limita acest timp? De ce nu vor mai degrabă să iasă afară și să se joace? În general, părinții se întreabă cam aceleași lucruri.

Eu nu dețin un răspuns referitor la cât trebuie un copil de trei ani să petreacă în fața unei tablete, dar cred că întrebarea esențială este următoarea: „Ce altceva mai fac ei?"

Tableta în sine nu reprezintă nicio primejdie. Este un loc extraordinar de bun pentru a se juca și pentru a învăța, este o bulă unde copilul poate să stea puțin, dar tableta nu trebuie să constituie singurul loc în care își petrece timpul. Tu trebuie să îl familiarizezi și cu alte activități.

Copilul are nevoie de mișcare, de joc și de stat afară, are nevoie să evadeze în lumea fanteziei. Ceea ce copilul iubește la tabletă este că reprezintă un loc de libertate, acolo el putând să se manifeste conform propriilor reguli, fără părinți care să-l supravegheze. Străduiește-te să-i

oferi aceste activități de libertate și în alte moduri. Dă-i spațiu, dă-i un timp al lui și independență atunci când observi că este pregătit pentru asta.

Cred că timpul petrecut la tabletă poate fi redus făcând alte lucruri, și nu impunând reguli, cum ar fi limitarea folosirii tabletei la o singură oră pe zi. „Am spus că nu te poți juca mai mult de atât!" nu este la fel de eficient ca atunci când zici: „Acum mergem afară să ne dăm cu sania. Înțeleg că te distrezi și că mai vrei să te joci, dar acum trebuie să ieșim și afară. Termină acest joc și după aceea ieșim în parc".

Tu ești cel care trebuie să-i deschizi ochii asupra lumii exterioare tabletei. Tu pui bazele felului în care copilul tău va experimenta viața. Tu îi arăți magia cărților, care conțin tot ceea ce copiii trebuie să știe în materie de cunoștințe și de concentrare. Pe internet există toată informația despre lume, dar nu există concentrarea. Citește-i cărți, pentru ca el să dobândească experiența povestirilor, poartă-l unde el se simte bine făcând mișcare, arată-i cât de amuzant este să se joace cu o minge, să se cațăre într-un copac, să găsească afine, să culeagă flori, să simtă apa, să treacă peste un pod, să cumpere o chiflă de la o brutărie. Copilul are nevoie de toate aceste lucruri, iar tu ești cel în măsură să-l conducă pe această cale.



ÎNVĂȚAREA ADEVĂRATĂ SE PETRECE ÎMPREUNĂ CU OAMENII. COPILUL NU SE DESCURCĂ SINGUR CU TABLETA SAU CU TELEFONUL ȘI ARE NEVOIE SĂ-L GHIDEZI.

Dacă tu stai cu un telefon sau cu o tabletă în mână tot timpul, nu ai nicio credibilitate în ochii copilului. Şi tu, la rândul tău, eşti nevoit să faci şi alte lucruri. Înţeleg desigur că poate fi tentant să vizionezi încă un episod şi să te bucuri de încă o jumătate de oră cu un copil liniştit, dar dacă vei recurge la această metodă prea des, copilul îşi va pierde capacitatea de-a descoperi singur anumite lucruri. El se va aştepta ca ceilalţi să-l distreze. Aceasta constituie o bază nesănătoasă pentru o viaţă fericită.

Aşa merg lucrurile: oamenii care se mişcă în ritm cu ceilalţi descoperă mai multe lucruri decât cei care doar stau şi aşteaptă.

Abstinenţa

O cunoştinţă a mea s-a asigurat că ambii ei copii, în vârstă de patru, respectiv şase ani, nu stau absolut deloc în faţa ecranelor. În casă nu au nici televizor, nici tabletă, iar acea cunoştinţă nu foloseşte calculatorul decât pentru muncă. Am discutat cu ea despre asta şi abia aştept să aflu cât timp va mai putea menţine aceste reguli. Este cert însă că abstinenţa totală îl poate întoarce la 180 de grade pe copil atunci când creşte destul de mare încât să decidă singur. Dacă nu mâncaţi niciodată *fast-food*, tânărul ajuns la cincisprezece ani se va îmbuiba cu asemenea mâncare. Dacă adolescentului i se interzice chiar şi să guste alcoolul, el va bea până îşi va pierde minţile atunci când va fi mai mare.

Cred că acum pui bazele modului în care copilul tău va gestiona problema folosirii excesive a telefonului mobil, a internetului şi a jocurilor pe care le va descoperi ulterior. Prin urmare, abstinenţa totală este o cale dură care îl izolează pe copil. Şi, într-un fel, este o abordare puţin cam nerealistă. Tehnologia şi dispozitivele digitale alcătuiesc o parte importantă a vieţii noastre, dar este important să-l înveţi pe copil că

este benefic să lase deoparte telefonul pentru o vreme, pentru că apoi îl va putea utiliza din nou. Dar, uneori, mai există și alte lucruri în afară de telefon sau tabletă.

Aceasta este o problemă cu care se confruntă majoritatea părinților și lucrurile nu se vor simplifica în anii care vin. O mamă foarte îngrijorată mi-a spus că jocurile pe calculator sunt pe cale să pună stăpânire pe întreaga familie. Copilul cel mai mare se așeza direct în fața televizorului când ajungea acasă de la școală, iar frații mai mici voiau și ei să se uite. Nu voiau să o asculte pe mamă, nu veneau la cină când masa era gata, ci stăteau complet absorbiți de joc. Dacă ea încerca să le limiteze timpul de joc, se ajungea la ceartă, plânsete și la o atmosferă proastă. Ea simțea că orice încercare a ei era sortită eșecului, deoarece jocurile erau infinit mai captivante și mai antrenante decât orice ar fi propus ea. Ce fel de limite ar fi putut să le impună de fapt?

Dacă devii prea strict și le refuzi copiilor toate jocurile electronice, atunci vor pierde legătura cu prietenii lor și cu acea lume a fanteziei în jurul căreia se construiesc jocurile și despre care vorbesc ei împreună. Dacă jocurile sunt lăsate la liber, e bine să știi că ele sunt create astfel încât să ne absoarbă cu totul și să ne răpească tot timpul și întreaga fantezie — mai ales în cazul copiilor. Dacă mai adăugăm și YouTube-ul și televizorul și tot ceea ce captivează mintea celui mic, atunci copilul dispare foarte ușor într-o lume virtuală. Este un lucru stresant pentru un creier mic și, în mintea lui, va exista prea puțină conexiune umană, încât el să se simtă în siguranță, să se simtă bine.

Nu există o modalitate unică de a rezolva acest lucru. Familiile sunt extrem de diferite în ceea ce privește activitățile care le plac, precum și în viziunea pe care o au despre crearea unei comunități acasă. Dar

dacă se ajunge la o stare conflictuală în familie, tu ești cel care trebuie să preiei frâiele și să le arăți care este modul vostru de viață. Tu ești cel care trebuie să-i readucă în cadrul familiei pe cei care au scăpat de sub control.

Copilul se va bucura să stea în fața unui ecran, în fața unor jocuri, dar el are nevoie să-și antreneze corpul și fantezia și în alte locuri. Ambele laturi sunt importante și va lua ceva timp să găsești echilibrul dintre ele. Cu toate acestea, există câteva ponturi pe care ar fi bine să le urmați atunci când intenționați să descoperiți ce anume funcționează cel mai bine în cazul vostru:

În primul rând, trebuie să intri în joc. Multe jocuri nu se pot termina exact atunci când copiii ar fi trebuit să le încheie, deoarece jocul încă nu a putut fi salvat sau pentru că fix atunci copilul a reușit să-și ademenească vreun tovarăș să intre într-o luptă (importantă pentru el). Citește despre joc, încearcă și tu să-l joci, înțelege-i logica. Dacă înțelegi lumea în care se învârte copilul tău, îți va veni mai ușor să-i impui limite.

Desfășurați și alte activități. Orice altă formă de activitate va scurta timpul alocat jocului. La vârsta de grădiniță, copiii încă se bucură când se joacă cu tine, când desenează sau citesc și discută cu tine. Asigură-te că îi oferi alternative.

Este ușor să lași copiii să stea la un joc video ca să ai tu liniște. Dar dacă ei petrec prea mult timp în fața ecranelor, vor deveni neliniștiți și îți va fi foarte greu să-i determini să participe la alte activități. Sâmbătă și duminică ieșiți din casă dimineața.

Vorbiți cu copiii despre jocuri încă de la vârsta de grădiniță. De ce sunt ele atât de distractive și de ce nu este prea indicat să se joace doar jocuri video. Tot așa cum nu le putem da copiilor desertul înainte de masă, trebuie să-i învățăm că, deși jocurile fac parte din această lume, că ele nu constituie întregul univers.

Prelucrarea informației

Băieții mei, când erau mici, obișnuiau să stea în camera lor și să se joace jocuri video. Aveau niște blocuri de lemn în loc de telecomandă și povesteau despre tot ceea ce vedeau în fața lor pe peretele alb.

Ori de câte ori copilul se întâlnește cu o informație structurată, fie că i s-a citit despre ea, fie că a aflat-o dintr-un joc pe calculator, fie că a fost într-o excursie, trebuie să i se dea posibilitatea de-a prelucra informația.

Copiii fac asta în mod natural prin joc. Așa ajung să se descopere pe sine și ajung să înțeleagă mai bine ceea ce fac în realitate. După ce îi citești o poveste, vei observa cum copilul preia elementele care au fost puțin mai dificile sau mai provocatoare și le introduce în joc, în desen sau în jocurile de rol. Așa continuă el poveștile, așa prelucrează el ceea ce a auzit. El joacă teatru și învelește totul în ceva ce este pe înțelesul lui. Acest timp este esențial pentru toți copiii, și de aceea jocurile video sunt cam înfricoșătoare: ele sunt concepute pentru a fascina, pentru a capta atenția copilului și, prin urmare, le răpesc mult timp.

Unul dintre motivele pentru care este complet greșit să-ți petreci prea mult timp în fața ecranului este că îți răpește mult timp din jocul liber — aceasta îl împiedică pe copil să acorde timpul necesar înțelegerii, învățării, precum și prelucrării impresiilor.

Rețelele tale sociale

Cât despre utilizarea mobilului și a camerei foto, există o singură regulă: nu vă transformați copilul într-un obiect. Indiferent dacă ești sau nu genul căruia îi place să posteze fotografii cu copilul pe rețelele de socializare, trebuie să-ți privești copilul direct, nu prin prisma camerei interpuse între voi. Copiii au nevoie de contact față în față, ei au nevoie de tine — puțin îi interesează pe ei cum reacționează prietenii tăi pe rețelele sociale. Suntem în pericol să devenim dependenți de reacția celorlalți, de semnele lor de aprobare sau dezaprobare, de fețele zâmbitoare, pe când viața reală se află dincolo de acel ecran. Viața adevărată se trăiește în schimbul direct de priviri și de căldură reciprocă, aici, în momentul prezent. Copilul tău are nevoie de tine aici.



LAUDELE ADECVATE

Te încurajez să îi spui copilului tău cât de grozav este el, că te bucuri să îl ai în viața ta. Și atunci îi vei demonstra că îl urmezi, că vezi tot ceea ce izbutește să facă. Se întâmplă, totuși, că mulți dintre noi ajung să exclame mai tot timpul: „Cât de priceput ești!" E ca și cum ai reacționa pe pilot automat. Ai făcut un desen? Cât de bine ai desenat! Ai construit o cale ferată? Cât de bine ai construit-o! Ai făcut un puzzle? Cât de bine l-ai făcut!

„Cât de bine ai făcut asta!" este fraza pe care o puteți folosi atunci când nu vă vine o idee mai bună, și ea poate fi eficientă, însă doar pe termen scurt.

Încerc să le spun părinților următorul lucru: „Cât de priceput/bun ești!" este de fapt o modalitate destul de proastă de a lăuda pe cineva. Propoziția aceasta nu îi conferă copilului absolut nimic. În primul rând, el va observa repede că tu doar îi spui asta doar într-o doară. Fraza aceasta reprezintă o soluție ușoară atunci când copilul are nevoie încurajare, și atunci fraza își pierde rapid efectul. Atunci ea nu reprezintă decât cuvinte goale. În al doilea rând, și acest lucru este cel mai important, tu îi vei transmite copilului ideea că orice om *este* bun/priceput. Și că acesta este scopul și că de aceea îl iubești. „Ce frumos, acum te iubesc, acum te comporți cum trebuie." Copilul va încerca să rămână în această cutiuță a lui „a fi bun" și nu va



îndrăzni să încerce lucruri pe care încă nu le poate face. El va deveni precaut și va evita situațiile în care riscă să facă ceva ce nu este „bine". Copiii care învață că trebuie să fii tot timpul „bun" vor avea dificultăți pe viitor, se vor da bătuți mai repede și vor fi mai puțin îndrăzneți.

Și, de fiecare dată când el se va afla într-o situație în care nu va simți că „este bun", va fi o problemă pentru el.

Ideea mea este aceasta: copiii devin pricepuți sau buni la ceva atunci când încearcă și greșesc, atunci când depun un efort în acel sens și atunci când li se dă voie să învețe lucruri noi – în același timp beneficiind de lumina caldă a emoțiilor părinților săi. Copilul tău are nevoie de oportunități, de curaj și încredere.

Dacă învață că „a fi bun" înseamnă să rămână închis în cutia lui, atunci el nu are șansa de a se dezvolta.

În schimb, asigură-te că el poate să încerce și poate să greșească, dar fără a-l certa și a-l critica atunci când nu reușește. Dacă nu izbutește să închidă capsele gecii astăzi, poate că mâine va reuși. Dacă nu îi reușesc desenele așa cum a plănuit, poate că va fi mai bine mâine și vom încerca altădată. Dacă îi spui mereu „Ce priceput ești!", înseamnă că îl plafonezi.

Deci încearcă să-i spui și altceva în afară de „bun/priceput" – și împărtășește cu el bucuria când izbutește ceva. „Uau! Tu ai făcut asta? Ce amuzant e!" Copilul nu vrea să știe dacă este frumos sau nu, el vrea să intri în jocul lui, vrea ca tu să vezi ce a făcut, vrea să-ți împărtășească ceva.

Doar atunci el va încerca să-și îmbunătățească aptitudinile.

DIVORȚURILE ȘI ÎMPĂRȚIREA CUSTODIEI

Uneori căsnicia nu funcționează. Uneori, în acești ani răscolitori, apuci să vezi niște aspecte ale partenerului tău de viață pe care nu le poți accepta și cu care nu mai vrei să conviețuiești. Sau poate că se ivește altceva ce vă afectează: o boală, îndrăgostirea de altcineva ori alte probleme care sunt mai mari decât puteți voi gestiona. Unele relații trebuie să se termine, asta este. Și după ce etapele divorțului s-au încheiat, toată lumea trăiește fericită mai departe.

Și copilul de asemenea.

Dacă divorțați când copilul este de grădiniță, există și avantaje. Atunci copiii sunt îndeajuns de mici încât să accepte soluțiile și explicațiile venite din partea părinților. Asta vă va ușura puțin situația. Provocarea cea mare este să creați o viață care este bună de trăit mulți ani de acum înainte — pentru toți membrii familiei. Trebuie să alcătuiți o familie cu două nuclee în care copilul să se simtă bine. Reușita unui divorț este determinată, de fapt, doar de cum resimte copilul întregul proces — iar ce simte el atunci veți afla, cu adevărat, abia peste 15 sau 20 de ani.

Scopul este acela de a depăși divorțul și de a avea un copil fericit atunci când el va atinge vârsta maturității.

Copiii de grădiniță sunt destul de mari, încât au nevoie de sprijinul ambilor părinți (atât timp cât copilul se află sub autoritatea unuia dintre părinți). De asemenea, ei au nevoie de părinți care să nu se certe din pricina lor. Aș dori să spun că cel mai dăunător lucru care îi afectează pe copii în zilele noastre este modul în care ei sunt transformați în punctul median al conflictelor dintre părinți. Atunci copiii trebuie să aleagă de partea cui să fie și trebuie să fie audiați în instanță în timp ce ambii părinți încearcă să-i convingă de faptul că le este mai bine cu unul sau altul dintre ei. Și acest lucru este foarte stresant pentru un copil. Și este, desigur, dificil de rezolvat de către părinți într-un mod benefic. În principiu, un copil este imposibil de rupt în două, dar mulți copii sunt forțați să găsească un mod de se împărți între cei doi părinți care să fie funcțional pentru toți cei implicați.

Din ziua în care separarea voastră, ca părinți, devine o certitudine, trebuie să te gândești așa: „Vom încerca să facem ceva aproape imposibil, dar trebuie să reușim, deoarece copilul nostru are nevoie de asta". Se poate discuta, mai departe, procentual și despre numărul de zile, precum și despre weekenduri petrecute la unul sau altul dintre părinți — oricum, nu este atât de ușor să vă dați seama ce anume va da cele mai bune rezultate, căci aceasta diferă de la o familie la alta. Dar ceea ce se știe cu absolută certitudine este faptul că acei copii cărora li se permite să fie apropiați de ambii părinți se descurcă mai bine. În cazul celor proaspăt divorțați, aceștia ar trebui să stabilească întâlniri zilnice imediat după divorț. Rămâneți aproape unul de altul, păstrați legătura pentru a rezolva lucrurile practice și nu includeți sentimentul de trădare sau de înfrângere în discuțiile despre aspectele financiare sau despre termenele care expiră. Cereți ajutorul prietenilor sau al

personalului calificat ca să evitați situațiile în care celălalt vrea să vă înșele și găsiți o cale practică prin care viața copilului să fie protejată.

Să ajuți un copil în perioada divorțului va cere mai multă forță din partea ta, dar ești obligat să faci tot ce poți pentru a reuși.

Copiii care ajung în mijlocul schimbului de focuri dintre voi, copiii care sunt acaparați fie de mamă, fie de tată, fie de amândoi, copiii pe care adulții încearcă să-i manipuleze se vor simți lipsiți de valoare. Acești copii se simt ca niște persoane din cauza cărora lumea se ceartă, și nu ca niște persoane cu care și-ar dori cineva să rămână. Eu nu cunosc alt mod mai bun de-a descrie toate acestea decât acesta: îți vei zdrobi copilul.

Este absolut imposibil să dezvolți o bună stimă de sine atunci când ești un obiect de război, în loc să fii un membru al familiei.

Știu că este ușor să cazi în capcana unor astfel de situații, că este dureros să fii părăsit și că este adesea greu să fii tu cel care îl părăsește pe partenerul de viață. Situația poate clocoti de furie, trădare și durere — și asta este ușor de înțeles. Dar eu observ aceste lucruri obiectiv, privind din celălalt capăt al canapelei și văd cum, astfel, copiii noștri pot fi distruși sistematic într-un mod devastator.

Atunci ce ar trebui să încerci să obții? Pentru un copil, cel mai important este să se simtă ca acasă în ambele cămine ale părinților. El trebuie să se simtă bine acolo, dar la fel de important este ca, în aceste locuri, să poată și să se certe, să plângă, să zâmbească și să-și trăiască viața din plin, chiar dacă părinții lor s-au separat. Mulți copii, în urma divorțului, se simt ca niște oaspeți atunci când merg în vizită la mama sau la tata, care a pregătit totul pentru ei și care se bucură atât de mult să îi vadă, care le-a cumpărat mâncarea preferată și care le-a pus filmele de desene preferate. Copiii nu au nevoie de sentimentul că s-au cazat la un hotel, ca într-o vacanță pe care au așteptat-o cu toții. Nu,

copiilor le trebuie un loc numit acasă. Sau mai bine spus, ei trebuie să poată lăsa deoparte măștile, trebuie să aibă voie să fie triști și pot să se hrănească și din mâncarea rămasă de ieri.

Copiilor la această vârstă le vine foarte ușor să se ia după tine și, cum ei observă cât de tare te bucuri, vor încerca să fie cât mai cuminți, știind cu cât dor au fost așteptați de mama sau de tatăl lor.

În primul weekend fără copii, mulți părinți plâng de sare cămașa de pe ei. Viața fără copil poate să ți se pară lipsită de sens și nu rareori ți se pare chiar contra naturii și poate să scoată la iveală anumite laturi ale tale de care nu ești prea mândru. Dar când aceasta este realitatea, ești nevoit sau nevoită să găsești un mod prin care să funcționezi. Îi datorezi măcar atât copilului.

Noul partener

Erik este unul dintre părinții care vine din când în când la cabinetul meu. Este un tip rezervat, care își lasă privirea în pământ atunci când zâmbește. Părinții lui au divorțat pe când el avea doi ani. Ei fuseseră foarte tineri atunci când se născuse el. După aceea, în viața mamei lui s-au perindat mulți bărbați. Îmi amintesc odată că stăteam de vorbă și mi-a povestit despre tatăl lui vitreg de când avusese 13 ani. Noul tată vitreg nu îl plăcuse pe Erik. Evident că acest fapt a devenit o problemă, dar povestea s-a încheiat când mama lui i-a luat apărarea fiului ei. „Nu pot să fiu cu cineva căruia nu îi place de copilul meu", i-a spus ea și l-a părăsit pe iubitul ei. Acea clipă a fost incredibil de importantă în viața lui Erik. El neagă timid importanța acelui gest al mamei sale, dar adevărul este că, dacă s-ar fi întâmplat fix pe dos, el ar fi fost complet distrus.

Datorită mamei sale care i-a luat apărarea atunci, el se percepe pe sine într-un alt mod. El vede ceva în sine care este demn de a fi apărat.

Este greu să aduci un nou partener în familia ta. Şi nu este garantat că acelui partener îi va plăcea copilul, indiferent cât de tare ar crede el că este de îndrăgostit de tine. Creşterea unui copil necesită efort, interes şi — pentru cei mai mulţi — experienţă şi practică. Dacă nu aveţi copii, poate fi dificil să înţelegeţi tot ceea ce au experimentat şi ce cunoştinţe au acumulat alţi părinţi de-a lungul anilor. Atunci îţi poate veni uşor să priveşti un copil în vârstă de patru sau treisprezece ani drept o piedică.

Părintele biologic trebuie să devină conştient că, pentru a clădi o nouă familie funcţională, trebuie să-l facă pe cel mic să se simtă acceptat. Noului partener trebuie să i se permită să înveţe cum să se joace cu copilul, cum să creeze sentimentul de siguranţă şi cum se comunice în cadrul familiei.

Nu îl poţi aduce pe noul partener acasă, în sânul familiei, prea curând — fă această integrare încet şi, înainte de a face acest pas, asigură-te că noua ta pereche este compatibilă cu cel mic. Iar apoi trebuie să îi acorzi noului partener spaţiu şi timp, pentru a-şi găsi propria cale de a construi o legătură cu copilul tău.



LIMBAJUL ADULȚILOR

Adulții pot vorbi între ei într-un mod diferit față de cum vorbesc cu copiii. Față de un adult poți fi mai direct și mai concis, adulții iau de obicei ceea ce li se spune cu oarecare rezerve, de regulă adulții vor înțelege ceea ce se ascunde dincolo de cuvinte, iar adulții cred, în general, că ei știu cel mai bine cum stau lucrurile. Copiilor, dimpotrivă, s-ar putea să le fie frică de modul de a vorbi al adulților. Copiii nu cred că ei știu cel mai bine, ei au sosit recent pe lume și sunt dispuși să încerce absolut totul.

De aceea nu are niciun sens să-i vorbești unui copil așa cum îi vorbești unui adult.

Tu trebuie să încerci să comunici cu copilul tău într-un mod în care el înțelege ce vrei să-i transmiți, într-un mod care nu-l sperie.

Acest lucru ne vine firesc atunci când vorbim cu un copil mic. Căci atunci imităm sunetele lui și îi imităm limbajul, care capătă formă încet-încet. Chiar dacă copilul crește și vorbește mai bine, el tot are nevoie ca tu să vorbești pe înțelesul lui, ca tu să ții cont de nivelul său de maturizare.



VORBIȚI DESPRE ORICE

Copiilor le place să fie auziți și să vorbească despre diverse lucruri. Cu cât copiii se apropie mai tare de vârsta școlară, cu atât mai des vor pune întrebări despre cum sunt conectate lucrurile în această lume care îi înconjoară și vor dori să afle tot mai multe amănunte. Unii părinți sunt mai pricepuți decât alții să vorbească despre lucrurile din jur, unii chiar au avut la rândul lor părinți cărora le-a venit foarte ușor să povestească cu ei despre aproape orice; alții însă nu sunt obișnuiți să exprime lucrurile în cuvinte. Cred că ar trebui să încerci să vorbești cu copilul tău despre tot. Dacă copilul te întreabă ceva, răspunde-i obiectiv și clar, evident în măsura în care se poate. Aceasta înseamnă să vorbești despre nașterea vieții și despre sfârșitul vieții (și tot ceea ce este cuprins între ele) prin cuvintele pe care le ai la îndemână.

Ca să încep cu începutul: trebuie să-i vorbești despre sex la o vârstă la care poate să înțeleagă ceva din asta. Este un avantaj pentru un copil să aibă o idee despre „cuculeț" sau „păsărică" și despre cum funcționează

ele. Cum vei rezolva această sarcină mai delicată nu este atât de important, ce contează este să-i oferi copilului o explicație clară. Este destul de ușor să vorbești cu un copil de doi ani despre cucul care i s-a întărit, dar să vorbești cu un copil de șase ani devine mult mai dificil, iar cu unul de paisprezece ani este aproape imposibil de discutat. Și nu trebuie să mergi pe vechile căi ocolitoare despre „flori și albine". Povestește-i despre cum sunt alcătuite corpurile noastre și ce se petrece cu ele, și folosește cuvintele pe care le avem la îndemână — copilul va înțelege la nivelul lui.

Atunci când băiatul meu mijlociu avea trei ani, socrul meu a murit. Bărbatul meu stătea pe canapea și plângea. Copilul de trei ani nu își văzuse niciodată tatăl plângând. „Tata lui tata a murit azi noapte, iar acum tata este foarte trist", i-am spus eu. Atunci copilul de trei ani s-a dus la tatăl lui, și-a pus căpșorul pe abdomenul lui și a plâns împreună cu el. El a înțeles în mod intuitiv că trebuia să rezoneze cu acel sentiment și a înțeles că pe noi, oamenii, cel mai mult ne ajută să plângem împreună.

Eu întotdeauna îi sfătuiesc pe părinți să-i ducă pe copii la toate evenimentele și întâmplările marcante din cadrul familiei. La nunți și la înmormântări. Copiilor trebuie să li se permită să vă însoțească și să resimtă durerea pierderii cuiva drag. Aceasta înseamnă să facă parte dintr-o comunitate: ne bucurăm împreună și plângem împreună.

De asemenea, este mult mai ușor să vorbești cu un copil de cinci ani despre moarte decât cu un copil de opt ani. Copilul de vârstă școlară este mai orientat spre știință, în timp ce universul unui copil de cinci ani este mai deschis spre mistere. Ce se întâmplă după ce murim? Ce se întâmplă cu noi? Oară trăim mai departe în altă formă sau poate că nu? Mintea unui copil de cinci ani este deschisă pentru orice.

Arta comunicării

Întâlnesc mulți părinți care spun că le vine greu să vorbească cu copiii lor. Nu știu ce să-i întrebe, nu știu ce subiecte îi pasionează, li se pare problematic chiar și să găsească un ton al vocii care să mențină comunicarea vie. Călătoria de la doi ani către vârsta de șase ani presupune niște acumulări enorme, mai ales din prisma limbajului și a comunicării. Cu cât cresc mai mult, cu atât mai mare este diferența dintre copiii aflați la câțiva ani distanță. Este greu de spus exact când va face un copil un pas anume, dar cu siguranță ei vor avea nevoie să vorbească cu tine. Este greu de spus exact ce pași va face fiecare copil în evoluția sa, dar, cu siguranță, copilul tău are nevoie să vorbească cu tine și adoră să povestiți. Asta se aplică atât la început, înainte ca ei să înceapă să vorbească, dar și după ce cuvintele și gândurile se armonizează mai bine. Întreaga artă constă în a găsi un subiect despre care copilul dorește să vorbească — și aici nu trebuie să aveți cine știe ce mari așteptări. Un copil de doi ani poate să fie îndeajuns de dezinteresat, în timp ce un copil de cinci ani poate să vorbească neîncetat despre cum a fost ziua lui și despre câte în lună și în stele.

Când vorbirea într-adevăr începe să se închege, încercați să le dați copiilor mici niște lucruri de care se pot agăța. Nu trebuie să-i întrebi care este sensul vieții, dar te poți arăta interesat de viața lor, atât cât pot ei să o înțeleagă. Folosiți orarele săptămânale drept ajutor, uitați-vă la fotografiile de la grădiniță, apelați la mijloacele pe care le aveți la îndemână. Întrebările cu „de ce" sunt cele mai dificile pentru copii mici și atunci nu vei obține nicio informație. Întrebările închise, la care copilul poate să răspundă prin „da" sau „nu", nu conduc spre dialog, pentru că vor fi percepute de către copii mai degrabă ca un interogatoriu și nu sunt nici deosebit de comode. Prin urmare, găsește alte modalități prin care să vorbiți: „Am văzut că ați fost în excursie

Copiii trebuie în permanență să învețe cuvinte noi prin care să exprime ceea ce simt, ca să poată vorbi despre trăirile lor. Dacă nu cunosc cuvintele necesare pentru a descrie cum este viața lor, ei nu dețin niciun mijloc prin care să ceară ajutor atunci când au vreo dificultate.

cu clasa astăzi? Unde v-ați dus? Ce ați făcut?" Sau: „Doamna Ioana a fost cea care v-a gătit astăzi? Ce mâncare a făcut?" De multe ori, copiii îți vor povesti complet alte lucruri decât ceea ce ai întrebat de fapt și atunci va trebui să-i asculți foarte atent și să urmărești firul povestirii, pentru că tocmai aceste lucruri sunt cele mai însemnate — exact asta dorește copilul tău să auzi.

Mulți copii de doi-trei ani sunt atât de concentrați pe clipa prezentă, încât lor li se pare inutil să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat pe parcursul zilei, dar este sarcina ta să te interesezi de viețile lor și să îi ajuți să comunice. Trebuie să le demonstrezi că ești acolo, că îi asculți — că îi urmezi și că accepți răspunsurile pe care ți le dau. Conversațiile trebuie să fie niște clipe frumoase și nu o audiere oficială. Indubitabil, cel mai important aspect pentru un copil este să-l asculți și să urmărești ceea ce spune.

Dacă tu nu ești în mod sincer preocupat de spusele copilului, atunci el va înceta să mai vorbească cu tine. Atunci tu vei fi privat de toată frumusețea acestei perioade pline de fantezie, și el nu va vorbi cu tine

despre ceea ce se petrece în viața lui atunci când va crește. Dacă visezi la un adolescent care vorbește cu tine despre orice, atunci el trebuie să se deprindă cu asta încă de pe acum. Multe aspecte se leagă de faptul că un copil simte nevoia ca tu să fii interesat de ce vrea el să-ți comunice. Atunci când vine cu niște mâzgălituri de la grădiniță, nu trebuie să le îngrămădești în rucsăcelul lui, ci să le strecori cu grijă în geantă. Atunci când ajungeți acasă, puteți să vă uitați împreună la ce-a desenat. Copilul și-a petrecut întreaga zi făcând acel desen — arată-i că înseamnă ceva și pentru tine. Nu îi spune doar că desenul este frumos, sau că băiatul este talentat, ci întreabă-l mai degrabă ce reprezintă desenul, întreabă-l cum l-a făcut, implică-te în jocul acesta și manifestă-ți cu adevărat interesul. În felul acesta, mâzgăliturile acelea vor constitui o modalitate de a crește apropierea dintre voi.

Copilul spune întotdeauna adevărul?

Ar trebui să asculți ceea ce are copilul de spus. Dar oare tot ceea ce zice copilul este adevărat? La vârsta de grădiniță, copiii sunt în lumea fanteziei și ceea ce ei simt în sufletul lor este un amestec de sentimente, fantezie și realitate. Adesea ei vor exprima prin joc ceea ce consideră că este deranjant pentru ei și vouă vă va fi greu să vă dați seama dacă jocul reflectă ceea ce se petrece în realitate sau dacă, prin joc, ei doar își exprimă mulțumirea că un anumit lucru nedorit nu s-a întâmplat.

Un cuplu de părinți care vine la mine s-a despărțit din cauza infidelității. A fost o despărțire dureroasă și au existat multe discuții în contradictoriu despre cum să colaboreze pentru îngrijirea celor doi copii, în vârstă de unu și respectiv patru ani. Ea nu are încredere în fostul ei soț și, într-o zi, copilul în vârstă de cinci ani vine acasă și îi povestește că noua iubită a tatălui său l-a ciupit și l-a tras de păr. Mama s-a înfuriat și i-a interzis tatălui dreptul de-a duce copiii acasă la el. Tatăl

nu putea să înțeleagă de unde scosese băiatul povestea aceasta, pentru că iubita lui nu fusese lăsată singură cu băiețelul și, în plus, băiețelul și iubita lui păreau să se adore reciproc.

Deci de unde venea această informație?

Nu este ușor să afli ce este adevărat și ce nu din spusele unui copil preșcolar. Ca adult, trebuie să vezi întreaga situație și trebuie să interpretezi ce spune copilul, astfel încât sensul ascuns al cuvintelor lui să iasă la iveală. În plus, trebuie să poți distinge între experiențele reale ale copilului și propriile tale temeri. Dacă el îți spune ceva ce te neliniștește, cea mai importantă sarcină pentru tine este să asculți ceea ce-ți povestește, fără să-ți exprimi propria ta concluzie. „Ooof, ce neplăcut! Povestește-mi mai multe. Ce s-a întâmplat?" Aceasta este aproape întotdeauna cea mai eficace metodă de a-i adresa întrebări. După ce copilul ți-a povestit cât de multe a putut, atunci îi poți spune că veți putea povesti mai multe despre asta mai târziu, după care tu trebuie să decizi: de unde vine povestea lui și despre ce este vorba de fapt?

Mama acelui copil de cinci ani care a spus că ar fi fost tras de păr de iubita tatălui a vorbit cu angajații de la grădiniță, iar ei i-au relatat că tocmai citiseră o poveste despre un copil care fusese tras de păr de către mama sa vitregă. Oare de acolo să fi pornit totul? Ei i-au povestit că adesea copilul era neliniștit în zilele în care trebuia să schimbe locul: să meargă la tata sau la mama. Era evident că aceste schimbări îl suprasolicitau. Când mama a ajuns acasă, l-a întrebat pe băiețel dacă îi vine greu să locuiască în două case alternativ. El i-a răspuns că da și i-a spus că îi place de iubita tatălui său, dar se temea ca mama lui să nu se supere pentru că el se simte bine și acasă la tatăl lui.

Mesajul a fost important: băiețelul nu reușea să se relaxeze, pentru că el știa că mamei lui nu-i mergea prea bine. Copilul avea nevoie să știe că ambii părinți au depășit cu bine momentul divorțului și că își

vedeau mai departe de viața lor. Povestea pe care o auzise la grădiniță s-a preschimbat într-o relatare pe care i-a spus-o mamei sale ca s-o facă fericită, dar de fapt nu a făcut altceva decât s-o îngrijoreze și mai tare.

Și ultimul lucru de care avea nevoie copilul era să fie acuzat că minte. El nu făcuse altceva decât să povestească așa cum povestesc copiii de cinci ani. Copiii simt nevoia să fie ascultați, dar fiecare dintre ei reușește să povestească lucrurile în felul lui. Dacă nu îi asculți atunci când lor le este greu, îi vei leza. Dacă tu crezi că tot ceea ce spun ei este adevărat, atunci nu ții cont de vârsta și de nivelul lor de maturizare.

De ce este atât de important să vorbiți despre sentimente?

În urmă cu câteva zile a venit la mine un bărbat. El își ținea ochii pironiți în jos, spre masă. Soția lui stătea lângă el. Fuseseră căsătoriți mulți ani. Iar el se străduia acum să-și găsească cuvintele. Bărbatul acela îți lăsa impresia că nu este capabil să exprime ceea ce simte, de parcă sentimentele nu ar fi avut nume. Ori de câte ori se întâmpla ceva în familia lor, modul lui de a reacționa era să tacă. Ea simțea că era pe punctul de a-l pierde, iar el nu izbutea să-și descrie stările emoționale decât prin cuvântul „bine".

În mijlocul consultației, și-a ridicat privirea și s-a uitat nedumerit la mine. „Eu nu știu ce anume mă întrebați de fapt. Nimeni niciodată nu m-a întrebat cum mă simt. Și nimeni nu s-a așteptat ca eu să răspund franc. De aceea eu mă rezum la a spune *bine* și până acum a funcționat. Dar eu sunt conștient că mă îndepărtez de soția mea și că mă închid tot mai mult în carapacea mea."

Acelea au fost niște momente cu adevărat sublime, în care acest bărbat a făcut un prim pas spre ceea ce el avusese nevoie încă din

SE ÎNTÂMPLĂ CEVA CU MINE

Atunci când întâlnești copii care nu fac totul așa cum ar trebui. Atunci când vezi un copil care nu vrea să mănânce, un copil care lovește și îi smucește pe ceilalți copii de la grădiniță. Atunci când tu însuți ai un copil care te supără. Atunci când un copil refuză să renunțe la scutece, când un copil mușcă, face pipi pe el noaptea, este agitat și agresiv sau folosește cuvinte urâte înainte de vârsta la care ar fi normal să le știe. Atunci când un copil se închide complet în sine. Atunci când un copil strigă: „Te urăsc!"

Atunci când întâlnești astfel de copii, soluția potrivită nu este niciodată aceea de a-i expedia, de a le întoarce spatele sau de a-i pedepsi. Întotdeauna soluția este cea opusă: să te apropii mai mult, să-i privești în ochi, să le vorbești și să fii alături de ei.

Deoarece acești copii vor să spună de fapt următorul lucru: „Se întâmplă ceva cu mine, ceva ce voi încă nu ați înțeles".

copilărie. Acum este sarcina mea să-l ajut să vadă următorul aspect: cuiva îi pasă de el.

Atunci când cineva te întreabă cum te simți, cel mai simplu este să răspunzi „bine" — indiferent dacă este adevărat sau nu.

Deci de ce este atât de important să înveți să exprimi în cuvinte ceea ce simți? Eu sunt conștientă că multora li se pare că se pune un prea mare accent pe cunoașterea și exprimarea sentimentelor. Este oare absolut necesar să fii preocupat în permanență de felul în care copilul percepe lumea din jurul său?

Eu cred că, faptul de a empatiza cu cineva, fie că este vorba despre durerea fie de veselia celuilalt, creează cea mai puternică legătură între oameni. Acolo se află cea mai puternică conexiune. Astfel, noi le spunem copiilor cine suntem noi, venim în întâmpinarea celui de lângă noi.

În plus, vei avea multe de câștigat dacă înveți să-ți cunoști propriile sentimente: ele te vor călăuzi, îți vor povesti despre ceea ce dorești sau nu dorești, ele îți vor spune ce îți place și la ce anume ai dori să renunți. Sentimentele nu vor reprezenta întotdeauna adevărul, dar, dacă nu le recunoști, riști destul de mult și ajungi să spui „da" de mai multe ori decât ți-ai dori cu adevărat. Sau ajungi să spui „nu" la tot.

Copilul tău are nevoie de tine ca să învețe să-și cunoască propriile sentimente. Pe măsură ce el crește, și creierul lui poate gestiona mai multe aspecte: el va avea nevoie de mai multe cuvinte pentru a exprima ceea ce simte și de mai multe noțiuni pentru a-și descrie experiențele personale. Și el are nevoie ca tu să vii în întâmpinarea tuturor sentimentelor lui cu respect și cu detașare. Dacă vei izbuti, atunci îi vei conferi mai multe șanse de a-și conduce viața pe cont propriu cândva în viitor.

Dacă vei izbuti, atunci îl vei ajuta să se apropie de alți oameni, precum și de sine însuși.

Mulți sunt de părere că a gândi pozitiv înseamnă să elimini gândurile negative. Asta nu este adevărat. Oamenii cu adevărat optimiști se gândesc că totul se va termina cu bine cândva, *chiar dacă* acum trec printr-o perioadă mai dificilă.

Oamenii cu adevărat optimiști sunt prezenți în realitate, ei pot vedea adevărata comunicare și frumoasa apropiere care se regăsește și în momentele dificile. Asta le conferă curaj să facă ceea ce se impune în situația respectivă și le dă posibilitatea de a întoarce situația în favoarea lor.

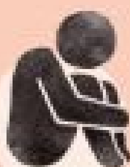
Cei care bagă sub preș ceea ce este dificil vor avea probleme la un moment dat în a-și păstra convingerea că lucrurile se vor putea îndrepta.

Pentru că viața așa merge: este plină de evenimente care ne pricinuiesc neplăcere — conflicte, supărări, boli și inimi frânte. Nimic nu este perfect mereu. Dacă copilul învață că tot ceea ce este dificil trebuie evitat și dacă vede că voi nu vă împărtășiți sentimentele, atunci îi veți transmite mesajul că el este complet singur atunci când într-o zi va avea dificultăți.

Pe termen lung, niciun copil nu suportă să stea singur.

De aceea trebuie să fii alături de copilul tău în călătoria lui în descoperirea sentimentelor. Ajută-l să-și găsească cuvintele, lasă-i un spațiu mare și deschis, râdeți împreună, plângeți împreună atunci când este firesc să o faceți, încercați pe cât posibil să ajungeți și la cuvintele dificile. Vorbiți despre sentimente.

Cu siguranță că și ție îți va prinde bine, și atunci îi va prinde bine și copilului tău. În plus, tot acest demers va fi benefic și pentru legătura dintre voi.



ABUZURI ȘI RISCURI

Ceea ce știrbește cel mai mult încrederea în viitor și sentimentul stimei de sine al unui copil este gestul dureros de invaziv pe care îl constituie abuzul sexual. Copilul are o sexualitate tipică vârstei, o curiozitate despre corpul uman și despre oamenii din jur. Ei nu au apetit sexual așa cum au adulții, ei nu înțeleg aceste aspecte, ei nu înțeleg ce înseamnă dorința sexuală și exprimarea ei poate fi înspăimântătoare și dăunătoare pentru ei.

Există mult mai multe cazuri de agresiuni sexuale decât s-ar crede. Și un lucru este cert: dacă se întâmplă așa ceva, răul pricinuit poate fi diminuat dacă acelui copil i se povestește totul despre ce înseamnă asta, dacă i se dă crezare și dacă este ajutat să depășească momentele dificile. Dacă sunt lăsați să poarte în tăcere acest secret timp de mai mulți ani, el se va preschimba într-o tumoare care va crește în timp.

Aceasta înseamnă că tu poți face două lucruri:

Să-i oferi copilului un limbaj despre sexualitate. Să poți să vorbești cu el despre „puță", despre cum se concep copiii și despre faptul că adulții se pot atinge și săruta și fără să facă copii, dar și despre faptul că sexul face parte din viața amoroasă a adulților: asta îi va da copilului cuvintele necesare pentru a putea povesti dacă i se întâmplă ceva.

Ascultă ceea ce are copilul de spus atunci când el își exprimă sentimentul de neplăcere pentru faptul că trebuie să stea împreună cu unii adulți. Aceasta include și oameni care ție îți plac, cum ar fi bunicii și prietenii de familie. Sexualitatea este o sferă privată și ascunde extrem de multe aspecte intime pe care noi nu le cunoaștem. Dacă se întâmplă ceva cu copilul tău, tu ai prefera să-ți aperi copilul, decât să ții morțiș la părerea ta despre alții, despre care oricum nu știi prea multe.

ATUNCI CÂND SITUAȚIA ESTE FOARTE DIFICILĂ

Poate că ai reflectat câteva clipe asupra faptului că dezvoltarea copilului tău nu decurge la fel ca la „alți copii". Poate că ai un motiv care te face să crezi asta, poate că nașterea copilului tău a fost prematură, poate că este o eroare genetică, pe care treptat veți învăța să o acceptați. Poate că, pentru prima dată, acum, când copilul tău se apropie de vârsta în care este mai ușor de comparat cu alți copii, diferența față de micuții de vârsta lui este mai marcantă. Ceva este diferit.

Cauzele ar putea fi numeroase. Totul, pornind de la dificultățile de învățare, până la afecțiunile fizice care împiedică dezvoltarea normală, și terminând cu deficitele mentale și handicapurile fizice. Unii copii sunt altfel, adică nu urmează curba normală a dezvoltării. În majoritatea cazurilor, faptul că nu urmează curba dezvoltării nu înseamnă nimic special, iar copiii pe care noi îi privim acum cu cea mai mare doză de îngrijorare s-ar putea ca, pe viitor, să fie absolut normali. Dar, pentru că este important să-ți înțelegi copilul așa cum este el și pentru că e bine ca, la nevoie, să-i acorzi ajutor din timp, încă din anii de

grădiniță și pe mai departe, este bine să verifici cât de întemeiate sunt îngrijorările tale (doar așa vei putea, dacă e cazul, să oprești din fașă amplificarea problemelor existente). Întreabă-ți doctorul, asistentele sau pedagogii de la grădiniță: „Vedeți cumva ceva ce vă îngrijorează și, dacă da, atunci care ar putea fi cauza?"

Elisabeth are o fetiță de doi ani și jumătate, care este adorabilă și activă, dar și cam neliniștită. Fetița a fost un copil mult dorit, dar Elisabeth nu deținea prea multe informații despre copii și despre creșterea lor. Nașterea a decurs așa cum trebuia și au fost externate din spital, spunându-i-se că are un copil sănătos. În scurt timp fetița s-a dovedit a fi dificil de calmat, dar Elisabeth s-a gândit că așa sunt copiii. Când celelalte mame au început să povestească despre copiii lor care se jucau împreună cu alții și care începuseră să construiască lego-uri, Elisabeth și-a dat seama pentru prima dată că fetița ei abia începuse să meargă. Și atunci când a vorbit cu angajații de la grădiniță, i s-a spus că fetița ei nu era apropiată de ceilalți copii și că era mai dificil de calmat, că îi era mai greu să se integreze în activitățile comune. Din punctul de vedere al limbajului, rămăsese foarte mult în urmă. Elisabeth mi-a povestit că i-a fost rușine de ignoranța ei. Oare cum de nu a văzut toate aceste semne?

Dar așa se întâmplă uneori: noi părinții vedem *un singur* copil — propriul nostru copil și acel copil ne va stabili și standardele.

Gradul de dificultate cu care se lasă calmat, dezvoltarea deficitară din punct de vedere fizic sau psihic și faptul că este foarte înapoiat în raport cu gradul de dezvoltare al altor copii sunt semne după care noi ne uităm ca să evaluăm dacă există motive de îngrijorare. Cauzele pot fi numeroase. Și noi întotdeauna vom începe prin a face investigații suplimentare, ca să vedem dacă există vreo explicație de ordin fiziologic. Vederea slabă,

auzul deficitar sau alergiile pot fi greu de depistat la copiii de această vârstă și se pot manifesta diferit la aceste vârste ale copilăriei. Dacă nu identificați niciuna dintre aceste cauze, atunci va trebui să vedeți dacă nu sunt probleme la nivelul dezvoltării mentale și al capacității de învățare.

Așa merge lumea: întotdeauna va exista un procent din copii care se înfruntă cu niște provocări aparte, poate pe parcursul întregii lor vieți. Dacă tu ai unul dintre acești copii, este extrem de important să-ți dai seama care sunt acele dificultăți și să devii conștientă că voi, ca familie, trebuie să vă pregătiți pentru ceea ce va urma. Asta va fi destul de solicitant pentru părinți.

Copiii care sunt diferiți fac ca „sfaturile standard" să nu funcționeze. Dacă un copil, de exemplu, evită contactul cu alții, ar fi aproape imposibil să stabilești o legătură cu el în modul pe care l-am descris la Pasul 1. Acolo se impune o altă metodă și e nevoie de alte căi de abordare. Poate că sunt necesare activități de rutină și cu niște consecințe stabilite la un nivel mult mai avansat decât este necesar în alte familii. Orice sentiment de nesiguranță se va dubla în cazul acestor copii cu nevoi speciale.

Și apoi veți descoperi un lucru de care se lovesc majoritatea familiilor cu copii care au astfel de probleme. Este vorba despre faptul că ceilalți părinți pur și simplu nu pot să înțeleagă. Alții se pot lăuda cu progresul făcut de copiii lor, în timp ce tu te afli în punctul în care un pas mult mai mic decât al altor copii reprezintă un pas mare în progresul înregistrat de propriul tău copil. Sprijinul este extrem de important și mulți oameni consideră că cele mai adecvate sunt sfaturile venite din partea acelor părinți care au trăit ceva similar. Este foarte posibil ca nici măcar prietenii voștri apropiați să nu înțeleagă pe deplin prin ce treceți sau să nu reușească să țină pasul cu situația voastră. Această călătorie a voastră este posibil să fie foarte însingurată. Deci căutați sprijinul, cunoștințele și explicațiile de care aveți nevoie acolo unde chiar pot fi oferite.



Elisabeth și micuța ei familie au trecut prin lungi investigații care au demonstrat într-un final că fiica ei suferă de autism. Într-un fel, asta a fost o ușurare. Atunci s-a elucidat motivul pentru care fetița nu era ca ceilalți. Pe de altă parte, diagnosticul i-a neliniștit și i-a îndurerat. Diagnoza spune puține lucruri despre cum se va descurca ea în viitor și ce anume va putea să învețe sau ce anume nu va izbuti să facă. Nu le rămâne decât să aștepte și să vadă, așa cum doctorii și experții le-au spus părinților de atât de multe ori înainte. „Înnebunesc ori de câte ori îmi spune cineva că poate lucrurile nu sunt atât de rele și că lucrurile pot decurge mai bine decât am crede. Ce fel de consolare e asta?" a suspinat Elisabeth. Dar, concomitent, eu am văzut că ei au luat legătura cu câteva ajutoare de nădejde și au învățat multe despre cum să găsească acea cale către propria lor fetiță. Am văzut că au descoperit cum să o liniștească și cum să petreacă niște clipe frumoase împreună. Clipe de care nu mai avuseseră parte până atunci. Eu știu că aceasta, în mod cert, le va da speranță pentru viitor.

În vremurile de grea încercare, atunci când copilul tău trebuie supus unor investigații și când simți, în fiecare zi, cum neliniștea depășește nivelul cunoscut de tine până atunci, este mai important decât oricând ca voi, adulții, să identificați un mod rezonabil de funcționare. Voi trebuie să dețineți controlul asupra ajutorului pe care îl primiți și asupra clipelor pe care le petreceți în familie. La început, veți fi atât de absorbiți de toate, încât nu veți mai avea timp să vă gândiți la altceva. Cereți ajutor de ordin practic de la prieteni și de la familie, tot așa cum primiți ajutor cu pregătitul mâncării și cu curățenia; poate că vă va prinde bine și o oră de somn, cât timp alții au grijă de copilul vostru.

Responsabilitatea voastră principală va fi oricum mai mare și mai de durată decât în alte familii.

Sentimentele tale sunt responsabilitatea ta

Chiar și acum mai am mustrări de conștiință când mă gândesc la ce l-am supus pe fiul meu mai mare. Eram mamă singură pe atunci și mă luptam să mă descurc cumva. Eu cred și sper că el nu a simțit prin ce vremuri grele am trecut, dar sunt conștientă că nu am reușit mereu să fiu prezentă așa cum ar fi trebuit. Îmi amintesc de prima lui zi de școală: el stătea împreună cu alți copii, avea ghiozdan nou, o cămașă frumoasă, îi pieptănasem părul și era mândru și puțin emoționat, așa cum este și firesc. Acela a fost un moment măreț, dar eu nu reușeam să mă gândesc la altceva decât la o poveste amoroasă pe care o trăiam pe atunci.

Viața va fi dificilă uneori, dar noi, adulții, trebuie să ne gestionăm sentimentele. Copiii nu trebuie niciodată să devină răspunzători pentru ele.

MICĂ LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU CEI CARE ÎȘI FAC GRIJI PRIVIND DEZVOLTAREA COPILULUI:

1. Dacă ești neliniștit din cauza dezvoltării copilului tău, ia legătura acum cu doctorul sau cu circa medicală. Este esențial să-i oferi copilului tău o îndrumare corectă și ajutorul necesar.
2. Citește tot ce poți despre diagnosticul primit, dar ține minte că pe internet există multe informații care nu sunt adevărate, care sunt perimate sau pur și simplu greșite. Găsește mai degrabă ceva ce te poate ghida în hățișul acesta de informații.
3. Îndrăznește să ceri ajutor — acum aveți nevoie de o mână de ajutor.
4. Nu vă așteptați ca ceilalți să manifeste același grad de interes ca și voi. Voi sunteți cei afectați, pe când ceilalți nu se gândesc la asta tot timpul.
5. Să trăiți cu copilul vostru așa cum este el, așa cum s-a născut: aceasta este sarcina voastră. Unii primesc o responsabilitate mai mare decât alții, dar fără dragoste nu există nicio relație de apropiere între oameni. Găsiți dragostea și acea bucurie pe care să le puteți împărtăși unii cu alții.

DACĂ PĂRINȚII SUNT PREA ÎMPOVĂRAȚI DE GRIJI, EI BLOCHEAZĂ OPȚIUNILE BUNE ȘI CONTACTUL CU COPILUL. ȘI PĂRINȚII AU NEVOIE UNEORI DE AJUTOR DIN PARTEA ALTORA, DE DECONECTARE ȘI DE MOMENTE COTIDIENE DE RESPIRO.



Ori de câte ori au loc evenimente importante în familie, și copilul trebuie să ia parte la ele. Aceasta înseamnă să fiți uniți. Există sentimente — și bune, și rele — care s-ar cădea să fie împărtășite și care ne leagă într-un mod frumos și constructiv.

Dar dacă îi spui „Mă enervez când văd că mergi încet și eu nu mai ajung la muncă" sau „Când strigi în magazin, mama se supără", atunci tu îi transferi copilului responsabilitatea pentru sentimentele tale.

Copilul nu este capabil să gestioneze așa ceva.

Dacă îi spui „Îmi place să ne jucăm împreună, pentru că mă înveselește!", aceasta este ceva frumos pentru că tu îi împărtășești sentimentele tale. Dar dacă copilul va simți că trebuie să se joace cu mama pentru ca ea să fie veselă, atunci este ceva greșit. Dacă copilul vede că tu ai multe griji pe cap, că ești singur, dacă el învață că trebuie să se comporte într-un mod special pentru ca tu să fii fericit, atunci greutatea care apasă pe umerii copilului va fi prea mare.

Sentimentele tale nu-ți aparțin decât ție.

Tu i-ai putea spune: „Astăzi sunt atât de obosit, că trebuie să beau o cafea înainte să ne jucăm." Însă ar fi greșit să îi spui: „Ooof, cât de tare mă obosești."

Acum, că ești atât de norocos pentru că ai un copilaș, ai și mai multe motive să ai grijă de tine. Copiii trebuie să aibă ca exemple niște adulți care își gestionează bine viețile. Atunci când situația devine mai dificilă, atunci când suferi din dragoste, când ai un șef de coșmar, când nu mai știi cum să faci rost de bani sau chiar și atunci când ai o soacră care te disperă, tu tot un adult vei rămâne în ochii copilului tău. În calitate de părinte, nu poți să te dai bătut. *Tu* trebuie să preiei responsabilitatea. Vorbește cu un prieten, consultă-te cu cei de la bancă, cere ajutor din partea altor adulți care te-ar putea sprijini.

Adevărul este că niciun copil nu poate face nimic în astfel de situații — ei nu pot, și vă spun asta la modul serios, să ușureze viața unei mame care este supărată sau a unui tată care este trist. În schimb, ei se vor strădui iar și iar, fără să izbutească, să vă înveselească, ei vor purta o povară atât de mare, încât sentimentul predominant cu care vor rămâne este acela de neputință.

Astfel, vei sfârși prin a avea un copil care este atât de obosit, încât va renunța de la început la propriile sale sentimente — și apoi și la sentimentele tuturor celorlalți. Iar toate acestea îl vor împiedica să aibă un bun start în viață.





DRUMUL MAI DEPARTE

Într-o zi, veți ieși pentru ultima dată pe porțile grădiniței. Veți lua ghiozdănelul pe care se văd câteva pete vechi de cacao, veți aduna desenele și hainele de schimb pe care le țineați acolo și veți trage ușa după voi.

Acum începe o nouă fază – atât pentru părinți, cât și pentru copil. Când se apropie de vârsta de școală, unor copii li se va părea că vine la momentul potrivit, altora li se va părea că vine prea devreme. Este bine dacă micuțul tău a învățat să se îmbrace singur, să meargă singur la toaletă și să-și strângă lucrurile într-o geantă – astfel de priceperi i-ar prinde foarte bine ca să se descurce singur. Alegeți haine cu capse care se pot închide și pantofi cu scai – important este ca el să se simtă stăpân pe situație.

Mulți încep să se întrebe: cât de mult s-a dezvoltat copilul meu? Ce știe el să facă? Cât este el de deștept?



În curând lumea va avea cerințe cu privire la ceea ce ar trebui el să știe, dar eu cred că ar fi mai avantajos să ne întoarcem privirea la ceea ce copiii știu deja. Dacă au învățat să numere până la o sută, dacă știu toate culorile și dacă știu toate figurile geometrice, atunci totul este în regulă, dar aceste lucruri sunt infime față de bagajul de cunoștințe acumulat de ei în acești ani.

Copilul tău a învățat în câțiva ani să meargă, să alerge, să vorbească și și-a dezvoltat propria formă de umor, copilul înțelege atmosfera dintr-o încăpere și se comportă diferit în funcție de oamenii cu care interacționează.

Copilul tău este deja fantastic și vine dintr-o călătorie magică, aproape incomprehensibilă. Acceptă aceste lucruri ca pe un punct de pornire.

Ulterior, la timpul lor, vor urma și alfabetul și tabla înmulțirii.

MULȚUMIRI TUTUROR OAMENILOR ÎNȚELEPȚI CARE...

Sunt extrem de numeroși cei care au contribuit la această carte, atât în mod direct, cât și indirect, prin prisma cărților din care m-am documentat. Sănătatea psihică a copiilor este o arie de cercetare care se dezvoltă în permanență și, în același timp, multe lucruri rămân bine fixate. Copiii tot copii au rămas, iar relațiile interpersonale, temerile noastre și țelurile spre care noi tindem se schimbă doar în mică măsură.

Ca om și ca specialist în domeniu, Jesper Juul și rețeaua lui, Family Lab, ocupă un loc special în sufletul meu. El a răspândit în țările nordice metoda ascultării și a tratării cu respect a copiilor și tot el a schimbat înțelegerea copiilor în foarte multe locuri.

Noua abordare a dezvoltării cognitive a copiilor a contribuit masiv la această carte. Psihologii Daniel Hughes și Daniel Siegel au oferit, amândoi, prin cărțile lor, cunoștințe neprețuite de-a lungul ultimelor două decenii.

Trebuie să-i aduc mulțumiri în mod special lui Per Eriksen, un pionier al terapiei de familie în Norvegia. A privi copilul fără a-i vedea

părinţii nu are niciun sens. Iar ajutorul primit de părinţi le va dărui întotdeauna ceva şi copiilor. Curiozitatea lui Eriksen şi optimismul faţă de ceea ce vi s-ar putea părea a fi nişte probleme copleşitoare este ceva ce port cu mine în fiecare zi.

Arne Jørgen Kjosbakken, cea mai frumoasă persoană pe care o cunosc, este şi partenerul meu profesional şi cel mai bun prieten al meu. Restrânsa comunitate de psihologi pe care am alcătuit-o şi la care mereu se alătură tot mai mulţi profesionişti, precum şi discuţiile tot mai ample şi mai interesante reprezintă totul pentru dezvoltarea mea profesională.

Dar cei mai importanţi sunt părinţii pe care îi întâlnesc. Atât în cabinetul de terapie, cât şi la prelegerile unde fac cunoştinţă cu părinţi, pedagogi şi alte persoane de specialitate, care îşi împărtăşesc întrebările, poveştile şi cazuistica cu care lucrează. Prin intermediul tuturor acestor întâlniri, vin în contact cu întrebările care mă ajută să mă dezvolt şi care îmi dau poftă să citesc şi să scriu mai mult. Le mulţumesc din suflet tuturor celor care m-au ascultat, care m-au întrebat, care au plâns sau au râs la prelegerile mele ori la orele de consiliere, tuturor care m-au contactat prin email. Mi-aş dori ca ziua să fi avut dublul numărului de ore pentru a mă dedica şi mai mult unor astfel de şedinţe.

Iar la final, eu rămân cu cei apropiaţi mie. Cu iubitul meu şi cu cei trei băieţi ai mei: Kjetil, Max, Klas şi Mikkel. Fără sprijinul, răbdarea şi provocările pe care mi le acordaţi, nu aş fi avut de unde să asimilez atâta înţelepciune.





O MICĂ LISTĂ DE TITLURI DE REFERINȚĂ

(Pentru toţi cei care doresc să citească mai mult)

Abbott, Rob, Burkitt, Esther (2015):
Child Development and the Brain.

Brandtzæg, I, Torsteinson, S, Øiestad, G (2013):
Se barnet innenfra. Hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen.

Crowly, Kevin (2017):
Child Development. A practical introduction.

Dunn, Judy (1985):
Sisters and Brothers. The developing child.

Dweck, Carol S. (2000):
Self-theories. Their role in Motivation, Personality and Development.

Hughes, Daniel (2012):
Parenting a Child with Emotional and Behavioural Difficulties

Juul, Jesper (2017):
Copilul tău competent, Editura Univers

Juul, Jesper (2014):
Aggression — en naturlig del af livet.

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., Marvin, B. (2017):
Cum să crești un copil sigur de sine. Parentajul bazat pe Cercul Siguranței, Editura Trei

Siegel, Daniel J., Hartzell, Mary (2013):
Parentaj sensibil și inteligent, Editura Herald